

# Module 13 : Les fondamentaux d'une séance de yoga dansé

Durée : 7h

Tarif : 200 euros

## Pré requis & public visé

Toute personne souhaitant devenir professeur de danse et de relaxation auprès de différents publics (enfants, adultes, seniors). Un entretien avec un professeur du centre et un certificat médical de non contre indication à la pratique d'activités sportives sont requis.

## Objectifs

- Se familiariser aux postures de yoga
- Établir un lien entre yoga et danse
- Établir un lien entre respiration et danse
- Utiliser l'imaginaire des noms des asanas pour la danse

## Programme & contenu

- Décliner les différentes postures du yoga
- Créer le lien entre techniques de danse et de yoga
- Créer des chorégraphies à partir de mouvements de yoga



## Évaluations & modalités

A la fin de chaque module une mise en situation et qcm auront lieu afin de valider vos compétences.



*contact@persenota.com / 06 64 32 02 90*