

Module 4 : Les fondamentaux du yoga

Durée : 14h

Tarif : 280 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

- Intégrer la pratique du yoga dans des séances de danse et relaxation
- S'initier à une vingtaine de postures de yoga traditionnel
- Proposer des enchaînements de postures en lien avec la musique
- Découvrir les bienfaits du yoga et son histoire

Programme & contenu

- Asanas (postures du yoga)
- Mantras (chants)
- Méditation
- Mudras
- Les bases de l'anatomie liées au yoga
- La philosophie du yoga



Évaluations & modalités

A la fin de chaque module une mise en situation et / ou un QCM auront lieu afin de valider vos compétences.



contact@persenota.com / 06 64 32 02 90