

Atelier YOGA

Le 3 novembre 2018

Une journée pour découvrir
l'art du yoga Vinyasa.

Ouvert à tous

Par **Clotilde Swartley**
Coach & Formatrice de
yoga vinyasa



Session 1 - 9h-10h30

Méditation, centrage

Session 2 - 11h-12h30

La respiration Ujay ou
l'art de synchroniser le
souffle et le mouvement.

Session 3 - 14h-15h30

La construction d'un cours
autour de la méthodologie du
krama yoga vinyasa.

Session 4 - 15h45-17h15

Les postures assises les
bienfaits
Introduction au pranayama

Inscriptions avant le
30 septembre 2018, places limitées

www.fitspro-events.com
info@fitspro.com
+41 22 779 10 62

**NOUVELLE FORMATION CERTIFIANTE DE
PROFESSEUR YOGA VINYASA - 2019**

**4 modules de 5 jours + 1 module en immersion de 7 jours
200 H CERTIFIEES YOGA ALLIANCE**

Formation complète ouverte aux instructeurs qui souhaitent approfondir leur pratique et leur connaissance du yoga dans l'objectif de transmettre leur enseignement, et à celles et ceux simplement désireux de parfaire leur connaissance en acquérant plus de maîtrise dans leur pratique. Quelle que soit votre motivation, vos objectifs, la FORMATION YOGA VINYASA vous donnera la légitimité d'enseigner et de partager votre savoir, pas à pas, cours après cours, du tapis à la vie.

MODULE 1

Du 5 au 9 avril 2019

MODULE 3

Du 6 au 9 septembre 2019

MODULE Final Immersion

Du 11 au 17 janvier 2020

MODULE 2

Du 26 au 30 juin 2019

MODULE 4

Du 7 au 11 novembre 2019

Examen

17 janvier 2020

**RESERVATIONS
avant le 30 décembre 2018**

Fitspro
Route des Fayards, 243
CH 1290 Versoix

www.fitspro-events.com
info@fitspro.com
+41 22 775 05 83

