

# FASCIA & Yoga

La santé par le mouvement est votre priorité. Formez vous, démarrez votre nouvelle vie et changez celle des autres !

#connectingyoursoul

---

# FASCIA & Yoga

Le Yoga n'est pas un dogme – osons l'adapter en intégrant les principes d'entraînement du fascia

## Pour qui ?

connaissance du yoga ou être enseignant-e de yoga

## Votre formatrice



**Sophie BERTHOUSOZ**

Passionnée par le sport et le mouvement, j'ai expérimenté de nombreuses disciplines sportives.

*"Je me suis professionnalisée dans le Pilates Matwork par le biais duquel j'ai découvert le monde merveilleux du fascia qui m'a de suite fascinée.*

*Après avoir terminé une formation de Hatha-Yoga et diplômée Yoga Suisse j'ai voulu combiner ces deux passions, soit le Yoga et le Fascia pour vous le partager et l'expérimenter ensemble"*

Fondatrice Healthy Coaching - MOVE Studio, enseignante Yoga (diplômée Yoga Suisse), instructeur Pilates Matwork & Pilates School Fascias in Movement, formatrice d'adultes, experte Sport des adultes Suisse, instructeur Nordic Walking, coach en nutrition, instructeur fitness

Site internet : [www.healthycoaching.ch](http://www.healthycoaching.ch)

# Le programme

## Objectifs généraux

- Ressentir les continuités fasciales dans les postures de yoga
- Comprendre le lien entre le fascia et le yoga
- Connaître les 5 piliers de l'entraînement fascial
- Et savoir les adapter avec les postures de yoga

## La tradition Yoga...

La tradition Yoga est une philosophie millénaire. Les maîtres yogis restaient, pour leur pratique, uniquement en posture assise afin de stopper les mouvements automatiques du mental. La pratique des Asanas, des postures, est venue en 2ème temps afin de permettre aux pratiquants d'arriver plus simplement à cet état de Yoga.

Avec les nouvelles connaissances que nous avons acquises aujourd'hui, le Yoga a le potentiel d'évoluer et de s'adapter. En intégrant les différents principes d'entraînement du fascia ainsi que la biotenségrité lors d'une pratique de yoga, le mouvement retrouve une multi-direction et une dimension holistique et intégrée.

## Le workshop

19 novembre 2022

1 Jour  
9h-17h

### Théorie

- Le fascia et les continuités fasciales
- Les différents piliers d'entraînements bénéfiques pour le fascia
- Lien philosophique entre yoga et fascia

### Pratique

- Ressentir les continuités fasciales dans les postures de yoga
- Savoir adapter les postures selon les principes d'entraînement du fascia

# Tarifs & modalités

## Certificat de suivi délivré à l'issue de la journée

**1 jour** CHF/EUR 290.-

**Tarif Early Bird** Inscription avant le 30 septembre 2022  
CHF/ EUR 250.-

## Modalités



### Inscription en ligne

Attention : nombre de places limité par session !

### Contact

Isabelle Gall : info@fitspro.com +41 (0)22 775 05 83

[www.fitspro.com](http://www.fitspro.com)

EDU **Q**UA

**qualitop**