Vitalité, Coaching & Formation

Déroulé de formation Yoga Tao Flow - Module 1

Programme de formation 14h
Formateur : Pierre Nguyen

JOUR 1

8h30	*ACCUEIL* des participants et présentation de la formation
9h00	Présentation des élèves et du formateur (15min maximum)
9h15	Masterclass Yoga Tao Flow intermédiaire
10h15	Retour sur le Masterclass
10h30	Histoire du yoga • Philosophie • Introduction sur Yoga Tao Flow
11h00	Apprentissage, pratique et options des 5 premières postures
12h00	Création d'un Flow avec ces 5 postures et passage individuelle devant le groupe
12h30	*PAUSE DEJEUNER* (possibilité de manger sur place ou à l'extérieur)
13h30	Apprentissage, pratique et options de 5 nouvelles postures
16h30	Construction d'une séquence avec les 10 postures apprises
17h30	*Fin du jour 1*

Vitalité, Coaching & Formation

JOUR 2

8h30	*ACCUEIL* des participants
9h00	Masterclass niveau intermédiaire + Évaluation technique
10h00	Retour sur le Masterclass
10h15	Apprentissage de 5 nouvelles postures • Pratique • Correction • Options
11h45	Création d'un Flow avec 15 postures (théorie et un peu de pratique)
12h30	*PAUSE DEJEUNER*
13h30	Apprentissage de 5 nouvelles postures
15h30	Pédagogie (encore et toujours) sur la création d'un Flow avec du coup 20 postures
17h00	Certification
17h30	*Fin du jour 2*