



Déroulé de formation Yoga Tao Flow - Module 2

Programme de formation 14h
Formateur : Pierre Nguyen

JOUR 1

8h30	<i>ACCUEIL</i> des participants et présentation de la formation
9h00	Présentation des élèves et du formateur (15min maximum)
9h15	Masterclass Yoga Tao Flow intermédiaire
10h15	Introduction, pratique sur 3 postures de Yin
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	<i>PAUSE DEJEUNER</i> (possibilité de manger sur place ou à l'extérieur)
13h30	Apprentissage, pratique sur les chakras
14h00	Apprentissage, pratique sur 5 nouvelles postures
16h30	Construction d'une séquence avec les 10 postures apprises
17h00	<i>Fin du jour 1</i>



JOUR 2

- 8h45 *ACCUEIL* des participants
- 9h00 Masterclass niveau intermédiaire + Évaluation technique
- 10h00 Pratique, 3 postures Yin Yoga
- 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*
- 14h00 Apprentissage, pratique sur les chakras
- 14h00 Apprentissage de 5 nouvelles postures
- 15h30 Pédagogie (encore et toujours) sur la création d'un Flow avec du coup 20 postures
- 16h45 Certification
- 17h00 *Fin du jour 2*