



# Formation Yoga Tao Flow

---

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	<i>ACCUEIL</i> 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	<i>PAUSE DEJEUNER</i>
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	<i>Fin du jour 2</i>