

FORMATION : « Les techniques approfondies de la Méditation et du Yoga pour progresser dans votre pratique sportive »

OBJECTIFS

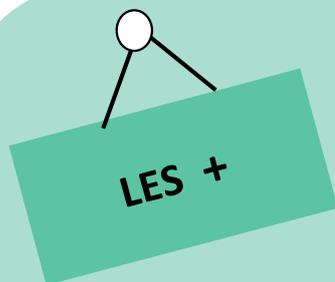
- Connaître les bases et techniques plus approfondies de la Méditation, de la Visualisation et du Yoga
- Apprendre l'intérêt de ces disciplines pour la pratique sportive
- Apprendre à faire ses propres cours de Yoga et ses séances de Méditation

PUBLIC CONCERNE

Toute personne sportive, licenciée ou non, qui souhaite progresser autrement dans sa pratique sportive

PRÉREQUIS

Aucun prérequis



- + Livret « boîte à outils »
- + Séances-type pour devenir votre propre « prof de Yoga »
- + Exercices d'application adaptés aux pratiques sportives
- + Possibilité d'une formule « sur-mesure »
- + Intervenante Prof de Yoga, de Yoga adapté et Formatrice professionnelle

PROGRAMME

- Pratiques de différentes techniques de Méditation et de Visualisation
- Pratiques de Yoga pour expérimenter et ressentir les effets
- Partages et explications des bienfaits des disciplines sur la pratique sportive
- Création de séances de Yoga et de Méditation de durées variées à partir d'une « boîte à outils » de techniques

Adapter les séances selon :

- Ses besoins : concentration, souplesse, détente, anti-stress
- Ses objectifs

EVALUATIONS

Début de formation : questionnaire

En cours de formation: exercices, mises en situation et débrief

Fin de formation : Bilan, tour de table

DUREE : 2 jours (consécutifs ou séparés)

TARIF et NOMBRE DE PERSONNES :

2000€ les 2 jours – jusqu'à 10 personnes

LES MODALITES PEDAGOGIQUES

- Exercices pratiques
- Apports d'expertise
- Formation théorique

Site internet

www.yoga-myself.fr

YOGA MYSELF

Mail : magali@yoga-myself.fr

Tel : 06 46 03 26 98

Réseaux

Logo et lien