

Formation Séquencement (de cours & de flow)

«Séquencez vos cours de yoga de façon efficace»

Objectif de la formation

Le fond : Eviter le burn-out des professeurs de yoga qui enchaînent les cours et doivent les préparer en amont

La forme : séquencer ses cours de yoga de façon pertinente et efficace

Programme

- Créer un système permettant de planifier ses cours et ses ateliers de façon cohérente
- Structurer ses séquences de yoga de façon sécurisée
- Identifier les freins et atouts pour enseigner des flows structurés qui vous ressemblent

Pour qui ?

Professeur de yoga (Vinyasa)

Durée

4 heures de formation

Samedi ou dimanche 14h00 - 18h00

Pour vous accompagner

Hélène pratique le yoga depuis 2007 et enseigne depuis 2014. Depuis sa première formation à Dublin en Irlande elle se forme régulièrement entre la France et l'Angleterre à différents styles de yoga et différentes méthodes.

Venue à l'enseignement pour transmettre les bienfaits du yoga à ses enfants, elle enseigne des cours de yoga pour les enfants depuis 2014 avant progressivement d'élargir la gamme des cours enseignés au gré de ses formations, proposant désormais du yoga pour tous les moments de la vie, des tout jeunes enfants aux seniors.

En plus du studio qu'elle a co-fondé Hélène intervient régulièrement en entreprise, dans des écoles, des crèches, des associations, afin de rendre accessible le yoga au plus grand nombre.

Forte de plus de 450h de formations et de plus de 1.000 heures d'enseignement Hélène vous accompagnera dans votre formation avec bienveillance dans une approche pluridimensionnelle.

Prérequis

- Une formation de Yoga (200h minimum)
- Une pratique installée du Yoga

Dossier d'inscription

- Formulaire complété
- Un CV professionnel
- Un CV de Yoga pour les enseignants
- Entretien téléphonique

Coût & Modalités

Prix : 100€

Acompte à l'inscription 30€ non-remboursable

Solde à régler avant le début de la formation

Possibilité de règlement en plusieurs

échéances (nous contacter)

Présentiel au studio : 7 participants max

Zoom : 15 participants maximum

Infos supplémentaires

Contactez yogashelter64@gmail.com

