

## OBJECTIFS

- ✓ Être capable de construire et d'animer une séance de yoga

## PUBLIC

- ✓ Personnels de structures, animateurs, éducateurs et toutes personnes désirant se perfectionner dans la méthode

## PROGAMME

- ✓ Séance active
- ✓ Rappel historique du yoga
- ✓ Les bienfaits psychologiques et physiologique
- ✓ Les public et les besoins spécifiques
- ✓ Les postures de bases du yoga Ashtanga
- ✓ Mise en application
  - Ateliers de travail et mise en pratique des mouvements fondamentaux
- ✓ Mise en situation et retour sur la mise en place des points d'améliorations

## METHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ Apports didactiques, travaux en sous-groupe et exercices pratiques
- ✓ Cette formation est basée sur une mise en pratique, des évaluations et des expérimentations personnalisées pour que chaque participant soit acteur de sa progression.
- ✓ Des documents supports seront mis à disposition des stagiaires pour la réalisation des exercices pratique
- ✓ Mise en place d'une séance de Yoga en y intégrant les adaptations spécifiques au public, tirés au hasard

RÉF : LY

DURÉE : 2 jours / 14 heures

ACCESSIBILITE 

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES 

Selon disponibilité au moment de l'inscription

EVALUATIONS 

A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de stage

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES 

INTERVENANT : Madame Océane Foulon :  
Instructeur yoga Ashtanga, éducateur sportif des métiers de la forme.

INFORMATIONS STRUCTURE 

**C2S FORMATION SARL**  
18, rue Jules Romains  
37530 SOUVIGNY DE TOURAINE  
**Numéro de SIRET** : 809 167 505 00027  
**Code NAF** : 7490B  
**Numéro de déclaration d'activité** :  
24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)  
**Site internet** : [www.c2s-formation.fr](http://www.c2s-formation.fr)

CONTACTS : 

**Secrétariats : Sylvie Desumeur**  
06.41.47.75.21  
[Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com](mailto:Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com)  
[Secretariatc2s.boudignon@gmail.com](mailto:Secretariatc2s.boudignon@gmail.com)  
**Responsable pédagogique : Saïd COHEN**  
06.60.72.54.67  
[contact@c2s-formation.fr](mailto:contact@c2s-formation.fr)  
**Responsable pédagogique massage bébé :**  
**Christel Boudignon**  
06.58.43.80.68  
[christel.boudignon@gmail.com](mailto:christel.boudignon@gmail.com)