



FORMATION PROFESSEUR DE YOGA 200H

Certifiée Yoga Alliance

Marrakech

Devenir professeur de yoga certifié Yoga Alliance en 200h
avec l'Institut Yama Yoga de Yoga & Therapy Studio,
du 19 juillet au 6 novembre 2022.



Salma El Fattah Gaucher

E-RYT 500 Yoga Alliance

Professeur de yoga et kinésithérapeute

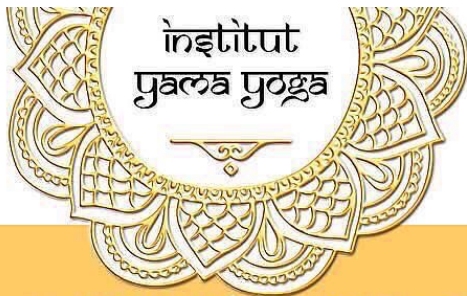
Thérapeute en Ayurveda

Fondatrice de Kinesun, Yoga & Therapy Studio

et de l'Institut Yama Yoga

S T U D I O
yoga & therapy





1. HUMANITÉS DU YOGA : 30h

Histoire : Origine du yoga, lignée, dates, écoles philosophiques.

Philosophie Védique.

Jnana Yoga : Etude de la Bhagavad Gita et des Yogas Sutras de Patanjali.

2. TECHNIQUES, FORMATION, PRATIQUE : 75h

Asana

Pranayama et corps subtil

Méditation

Mantra et kirtan

3. ANATOMIE, PHYSIOLOGIE ET BIOMECHANIQUE : 30h

Etude du système squelettique, nerveux, cardiovasculaire, respiratoire, digestif et endocrinien.

4. ESSENTIELS PROFESSIONNELS : 50h

Méthodologie et séquençage.

Enseignement des asanas et du pranayama.

Recommandations générales pour donner un cours.

Apprendre à ajuster une posture.

Travail en groupe d'enseignement : mener une séance et gérer un groupe.

Exemples de séquence de cours.

Éthique d'un professeur de yoga.

Outils de développement personnel.

5. AYURVEDA ET HYGIÈNE DE VIE : 15h

Science de la vie, doshas, traitements ayurvediques, alimentation et hygiène de vie.

Certifiée Yoga Alliance
Marrakech



Format de 3 modules de retraites :

1er module : du 19 au 26 Juillet 2022

2ème module : du 26 Septembre au 02 Octobre

3ème module : du 01 au 06 Novembre

Travail personnel et lectures entre les modules.

Mentorat et suivi après la formation.

Manuel de formation de plus de 400 pages.

Formatrice :

Salma El Fattah Gaucher

Limité à 15 étudiants :

Niveau minimum requis

Sur pré-sélection

Lieu :

Bab Zouina, vallée de l'Ourika (Marrakech)

Tarif :

23500 Dhs

(hors hébergement et repas)

Pour plus d'information :

institutyamayoga@gmail.com

whatsapp : 06 79 03 01 92