

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

1VIE2YOGIS  
XAVIER DARDOT  
06.61.23.66.44  
1vie2yogis@gmail.com

## Accès à la formation

## Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

## Sélection :

Dossier

## Niveau d'entrée requis :

Niveau 3 : CAP, BEP (Niveau 3 européen)

## Conditions d'accès :

Profil des stagiaires Elèves pratiquant la yoga régulièrement qui ont envie d'approfondir leurs connaissances Personnes souhaitant devenir Professeur de Yoga Professeurs de Yoga souhaitant enrichir ses connaissances et sa pratique Professionnels de santé ou praticien en médecines douces ou alternatives souhaitant compléter leurs champs de compétences

## Prérequis pédagogiques :

Accessible à toutes les personnes majeures.

## Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

L'action de formation entre dans la catégorie des actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances. Cette formation vous apporte des connaissances fondamentales pour la compréhension et la pratique du Yin Yoga. Postures Yin, alignement, ajustement, variation, pranayama, méditation, philosophie et anatomie sur les fascias sont tous les aspects qui seront enseignés de manière approfondie dans cette formation. Accessible aux Professeurs de Yoga et aux élèves pratiquant le yoga régulièrement qui ont envie d'approfondir leurs connaissances. Objectifs pédagogiques A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de : Comprendre les bases de la philosophie du Yin Yoga Enseigner le Yin Yoga Effectuer les postures de Yin yoga (asanas) dans un placement correct du corps, adapté à son anatomie Pratiquer les pranayama de base, les chants de mantras et la méditation

## Contenu et modalités d'organisation

Contenu de la formation Philosophie du yin yoga Danse du Dragon Asanas, étude et placement du corps, variations & adaptations Pranayama Mantras Méditation Anatomie appliquée au yin Yoga Etude des chakras

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**

## Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

## Et après ?

Suite de parcours

**Non renseigné**

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00312925	du 06/10/2022 au 09/10/2022	Pontenx-les-Forges (40)	1VIE2YOGIS		Non éligible	FPC
00345065	du 07/04/2023 au 10/04/2023	Bordeaux (33)	1VIE2YOGIS		Non éligible	FPC
00450160	du 25/04/2024 au 28/04/2024	Casteljaloux (47)	1VIE2YOGIS		Non éligible	FPC
00489596	du 10/11/2024 au 11/11/2024	Bordeaux (33)	1VIE2YOGIS		Non éligible	FPC

00534702

du 20/12/2024 au  
31/12/2024

Casteljaloux  
(47)

1VIE2YOGIS

Non  
éligible

FPC