

YOGA et kinésithérapie (Anne Girard)

Objectifs

- pratiquer et guider les postures fondamentales et avancées
- savoir adapter les postures selon les limites anatomiques, les restrictions de mobilité ou pathologies
- savoir construire un cours collectif et une routine quotidienne
- connaître les bases de la physiologie respiratoire et les principaux pranayamas
- connaître les bases de la relaxation et la méditation, savoir les guider
- connaître les bases de la philosophie du yoga, son histoire ainsi que son évolution

Formateur.trice

GIRARD Anne

Masseur-kinésithérapeute

Praticienne libérale – Professeure de Yoga

Note

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

Nouvelle Formation

Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 1650€

Organisation

Construction du groupe :
Maximum 14 personnes

56h / 3 jours