

FORMATION · SESSION OUVERTE

Maîtriser les techniques de yoga

Coachs sportifs : intégrez le mouvement et la respiration à vos séances

DATES Samedi 14 et dimanche 15 novembre 2026	DURÉE 2 jours (14 h)	LIEU ET HORAIRES La Saline-les-Bains. Adresse exacte et horaires communiqués ultérieurement.
GROUPE 12 participants maximum	PRÉREQUIS Aucun prérequis	FINANCEMENT OPCO, FACFEA, AGEFICE ou FIF PL selon votre statut.

POUR QUI

Coachs sportifs, salariés d'une salle ou d'une box, ou indépendants, qui souhaitent intégrer des techniques de yoga à leurs accompagnements. Cette formation enrichit votre pratique de coach, dans le respect de votre champ de compétences ; elle ne forme pas à devenir professeur de yoga. Prévoyez une tenue adaptée à la pratique, qui permet une liberté de mouvement.

LE PROGRAMME, JOUR PAR JOUR**Samedi 14 novembre 2026****Postures fondamentales et qualité du mouvement**

- Découverte et expérimentation guidée des postures fondamentales
- Principes d'alignement, précautions et sécurité
- Analyse fonctionnelle des postures et adaptation aux capacités de chacun
- Travail de mobilité, de stabilité et de coordination
- Initiation au séquençage et aux transitions entre les postures

Objectif pratique : guider un enchaînement simple avec des consignes adaptées.

Dimanche 15 novembre 2026**Respiration et construction de routines**

- Rôle du diaphragme et prise de conscience respiratoire
- Initiation aux techniques respiratoires et à leur adaptation
- Exercices de conscience et de contrôle respiratoire, dans le respect du confort de chacun
- Intégration de la respiration dans les mouvements et les séquences dynamiques
- Construction de routines complètes selon les objectifs de l'accompagnement
- Mise en pratique de l'animation de séquences associant mouvement et respiration

Objectif pratique : concevoir et animer une routine cohérente et adaptable.

CE QUE VOUS SAUREZ FAIRE

- Adapter les postures et exercices aux capacités de chacun
- Mobiliser la respiration pour la détente et la conscience corporelle
- Concevoir et animer des routines de mouvement et respiration
- Donner des consignes claires et ajuster selon les sensations

VOTRE FORMATRICE

Karine Lauret, professeure de Hatha Yoga. Une experte qui pratique son métier au quotidien. Pédagogie : repères théoriques, expérimentation guidée et mises en pratique, avec notre méthode MAP (motivation, action, progression).

- **Diplôme de professeure de Hatha Yoga**, Malati Yoga School, 200 heures, 2023 (formation « Yoga Teacher Training 200h » du 31 janvier au 8 mai 2023, diplôme délivré le 10 mai 2023).
- **Formation complémentaire en Yin**, 50 heures, 2026 (à distance, du 24 mars au 25 mai 2026, certificat de réalisation délivré par Kreasy Challenges).

FINANCEMENT

Zéro reste à charge : on adapte le tarif à votre budget de prise en charge, sous réserve de l'accord de votre financeur. On monte votre dossier avec vous, pas à pas. Personnes en situation de handicap : contactez-nous, nous étudierons ensemble les adaptations possibles.

Pour vous inscrire, contactez-nous.

On vous aide pas à pas, et c'est très simple.

+262 (0)6 93 05 22 22

WhatsApp au même numéro

contact@elevyka.com

elevyka.com