

L'école par excellence dans le domaine de l'activité physique vous propose :

Certification en YOGA

CONTENU

L'exploration de l'essence même du yoga. Cette formation dynamique et participative est une initiation à l'enseignement du yoga et couvrira, entre autres, les aspects suivants:

- L'alignement adéquat des asanas
- Noms et terminologie sanskrit
- L'enseignement des asanas en fonction des différents niveaux de condition physique
- Le pranayama ainsi que les différentes techniques de respiration yogique
- La création de séquences simples et complexes ainsi que la conception d'un cours
- La relaxation et l'introduction à la méditation
- Les Yoga-Sûtra de Patañjali
- Une variété de salutations au soleil
- Les bénéfices de la pratique du yoga
- Les chacras, le kundalini et le nadis
- Introduction à la philosophie du yoga
- Les bandhas (points d'ancrage du corps)
- Les mécanismes de l'anatomie du corps humain

Théorie de certification: 1 semaine avant le début de la formation, vous recevrez un lien pour avoir accès à votre support d'étude de formation théorique.



FORMATRICE

Ute St-Jean, M.Sc.

Détentrice d'une maîtrise en activité physique et d'un diplôme en thérapie sportive. Elle possède plus de 30 ans d'expérience dans l'industrie du conditionnement physique.

Née en Allemagne, Ute a donné des cours de yoga pendant 12 ans dans son pays d'origine. Elle a écrit trois livres, produit plusieurs vidéocassettes et animé l'émission de télévision « Relax Training ». Ute poursuit sa passion pour l'enseignement du yoga depuis plusieurs années à Montréal.



Frais d'inscription (incluant manuel, examens et adhésion ANIE*)	Avant le 15 septembre 2019	Après le 15 septembre 2019
Non Membre ANIE <i>*une adhésion ANIE est inclus dans l'inscription</i>	460 \$ + taxes = 528,89 \$	480 \$ + taxes = 551,88 \$
Membre ANIE	415 \$ + taxes = 477,15 \$	435 \$ + taxes = 500,14 \$

INSCRIPTION PAR COURRIEL SEULEMENT

Vous devez faire parvenir votre formulaire d'inscription dûment rempli au anie@nautilusplus.com et nous communiquerons avec vous afin de confirmer votre inscription et procéder au paiement.

Si vous payez par chèque ou mandat poste, vous devez **ABSOLUMENT** envoyer votre formulaire d'inscription PAR COURRIEL pour réserver votre place et par la suite faire parvenir votre chèque libellé au nom de ANIE à l'adresse suivante : 3550, 1re rue, Saint-Hubert QC, J3Y 8Y5

Dates et lieu

Formation pratique

Dimanches 6, 20 et 27 octobre 2019
de 11 h 30 à 17 h

Nautilus Plus Boucherville

1235, rue Ampère, Boucherville

Examens (pratique et théorique)

Dimanche 1^{er} décembre 2019 à partir de 9 h

Nautilus Plus Saint-Léonard

6705, rue Jean-Talon Est (coin Langelier)

Notes de passage : 75 % pour l'examen théorique (partie I et II) et 80 % pour l'examen pratique

- ✓ Un minimum d'inscription est requis pour la tenue de cette activité.
- ✓ Vous devez être libre pour toutes les dates indiquées
- ✓ AUCUN REMBOURSEMENT 5 jours et moins avant le début de la formation ou en cas d'absence