

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

# Formation YIN YOGA

Réputer pour favoriser la relaxation et la flexibilité, le Yin Yoga Yin se pratique à un rythme lent avec des postures et des étirements qui sont maintenus pendant de longues périodes. Combiné à une respiration lente et profonde, sa pratique permet de relâcher les tensions et de travailler l'ensemble du corps et de l'esprit.

## CONTENU

- Historique du Yin Yoga
- Les principes de base
- Les bienfaits
- Les postures de base et leurs variantes
- Créer une séquence Yin
- Encadrer et guider une classe Yin

### Frais d'inscription

Cette formation vous donne droit à 6 crédits de perfectionnement professionnel

Avant le  
10 février 2019

Après le  
10 février 2019

#### EMPLOYÉ

Membres ANIE  
*2 heures admissibles à la gratuité*

90\$ + taxes = 103,48 \$

100 \$ + taxes = 114,98 \$

Non-Membres

100 \$ + taxes = 114,98 \$

110 \$ + taxes = 126,47 \$

#### EXTERNE

Membres

120 \$ + taxes = 137,97 \$

130 \$ + taxes = 149,47 \$

Non-Membres

130 \$ + taxes = 149,47 \$

140\$ + taxes = 160,97 \$

## INSCRIPTION PAR COURRIEL SEULEMENT

Vous devez faire parvenir votre formulaire d'inscription dûment rempli au [anie@nautilusplus.com](mailto: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



## FORMATRICE

### Ute St-Jean, M.Sc.

Détentrice d'une maîtrise en activité physique et d'un diplôme en thérapie sportive, Ute est la formatrice de la certification ANIE en yoga et de la formation Pilates. Elle possède plus de 40 ans d'expérience dans l'industrie du conditionnement physique et elle est propriétaire de son propre studio de Pilates.

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 et du Pilates depuis plusieurs années à Montréal.

Son éducation, sa formation multidisciplinaire et ses connaissances, associées à sa personnalité vivante, font d'Ute une formatrice des plus passionnée !

## DATE ET LIEU

Dimanche 24 février 2019  
De 11 h à 17 h

### Nautilus Plus Boucherville

1235, rue Ampère  
Boucherville, QC J4B 7M6

- ✓ Aucun remboursement 5 jours et moins avant la formation ou en cas d'absence.
- ✓ Un minimum d'inscription est requis pour la tenue de cette activité.
- ✓ Attestation de participation et reçu de paiement par courriel après la tenue de l'activité