

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

***Formation théorique en ligne.** Lorsque nous confirmerons la tenue de la certification (un minimum d'inscription est requis), vous recevrez un lien pour avoir accès à votre support d'étude de formation théorique.

Frais d'inscription (incluant manuel, examens et adhésion ANIE)	Avant le 9 septembre 2018	Après le 9 septembre 2018
	460 \$ + taxes = 528,89 \$	480 \$ + taxes = 551,88 \$
* Si vous êtes déjà certifié ANIE en entraînement personnalisé, cours de groupe ou vélo stationnaire, vous êtes exempté de la formation théorique et de la partie I de l'examen théorique.	400\$ + taxes = 459,90 \$	420 \$ + taxes = 482,90 \$

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



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.



Date

Formation pratique

2 jours de 8 h 30 à 17 h

Examens (pratique et théorique)

1 journée de 10h à 16h

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

Nautilus Plus Saint-Léonard

6705, rue Jean-Talon Est (coin Langelier)

- ✓ 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