



INSTITUT DES METIERS DE LA FORME

**INSCRIPTION YOGA
200H**

WWW.ECOLE-IMF.FR

PLANNING YOGA 200 H CERTIFIÉ ALLIANCE

| oct-22 | | nov-22 | | déc-22 | | janv-23 | | févr-23 | | mars-23 | | avr-23 | |
|--------|----|--------|----|--------|----|---------|----|---------|----|---------|----|--------|----|
| SA | 1 | MA | 1 | JE | 1 | DI | 1 | ME | 1 | ME | 1 | SA | 1 |
| DI | 2 | ME | 2 | VE | 2 | LU | 2 | JE | 2 | JE | 2 | DI | 2 |
| LU | 3 | JE | 3 | SA | 3 | MA | 3 | VE | 3 | VE | 3 | LU | 3 |
| MA | 4 | VE | 4 | DI | 4 | ME | 4 | SA | 4 | SA | 4 | MA | 4 |
| ME | 5 | SA | 5 | LU | 5 | JE | 5 | DI | 5 | DI | 5 | ME | 5 |
| JE | 6 | DI | 6 | MA | 6 | VE | 6 | LU | 6 | LU | 6 | JE | 6 |
| VE | 7 | LU | 7 | ME | 7 | SA | 7 | MA | 7 | MA | 7 | VE | 7 |
| SA | 8 | MA | 8 | JE | 8 | DI | 8 | ME | 8 | ME | 8 | SA | 8 |
| DI | 9 | ME | 9 | VE | 9 | LU | 9 | JE | 9 | JE | 9 | DI | 9 |
| LU | 10 | JE | 10 | SA | 10 | MA | 10 | VE | 10 | VE | 10 | LU | 10 |
| MA | 11 | VE | 11 | DI | 11 | ME | 11 | SA | 11 | SA | 11 | MA | 11 |
| ME | 12 | SA | 12 | LU | 12 | JE | 12 | DI | 12 | DI | 12 | ME | 12 |
| JE | 13 | DI | 13 | MA | 13 | VE | 13 | LU | 13 | LU | 13 | JE | 13 |
| VE | 14 | LU | 14 | ME | 14 | SA | 14 | MA | 14 | MA | 14 | VE | 14 |
| SA | 15 | MA | 15 | JE | 15 | DI | 15 | ME | 15 | ME | 15 | SA | 15 |
| DI | 16 | ME | 16 | VE | 16 | LU | 16 | JE | 16 | JE | 16 | DI | 16 |
| LU | 17 | JE | 17 | SA | 17 | MA | 17 | VE | 17 | VE | 17 | LU | 17 |
| MA | 18 | VE | 18 | DI | 18 | ME | 18 | SA | 18 | SA | 18 | MA | 18 |
| ME | 19 | SA | 19 | LU | 19 | JE | 19 | DI | 19 | DI | 19 | ME | 19 |
| JE | 20 | DI | 20 | MA | 20 | VE | 20 | LU | 20 | LU | 20 | JE | 20 |
| VE | 21 | LU | 21 | ME | 21 | SA | 21 | MA | 21 | MA | 21 | VE | 21 |
| SA | 22 | MA | 22 | JE | 22 | DI | 22 | ME | 22 | ME | 22 | SA | 22 |
| DI | 23 | ME | 23 | VE | 23 | LU | 23 | JE | 23 | JE | 23 | DI | 23 |
| LU | 24 | JE | 24 | SA | 24 | MA | 24 | VE | 24 | VE | 24 | LU | 24 |
| MA | 25 | VE | 25 | DI | 25 | ME | 25 | SA | 25 | SA | 25 | MA | 25 |
| ME | 26 | SA | 26 | LU | 26 | JE | 26 | DI | 26 | DI | 26 | ME | 26 |
| JE | 27 | DI | 27 | MA | 27 | VE | 27 | LU | 27 | LU | 27 | JE | 27 |
| VE | 28 | LU | 28 | ME | 28 | SA | 28 | MA | 28 | MA | 28 | VE | 28 |
| SA | 29 | MA | 29 | JE | 29 | DI | 29 | | | ME | 29 | SA | 29 |
| DI | 30 | ME | 30 | VE | 30 | LU | 30 | | | JE | 30 | DI | 30 |
| LU | 31 | | | SA | 31 | MA | 31 | | | VE | 31 | | |



Inscriptions avant le 7 octobre 2022

INFOS YOGA 200H

CONTENU DE FORMATION :

- Branches du Yoga (Yamas, Nyamas, Asanas, Pranayamas, Pratiyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi)
- Les chakras (Muladhara, Svadhistana, Manipura, Anahata, Vishudda, Ajna, Sahasrara)
- Les Koshas (corps physique, corps subtil, corps de lumière)
- Postures de base, ancrage et fondations.
- Méditation, respiration et conscience
- Découverte des ajustements et des variations de posture.
- Comment construire une séance, choisir un thème
- Pré et post natal
- Mises en situation

Exclusivités IMF:

Un book papier personnalisé

Un lieu de pratique dédié avec tout le matériel: tapis, sangles, briques...

INFOS YOGA 200H

INTERVENANTS :

Marion BAATI :

Coach diplômé d'Etat BP JEPS AGFF C et D - Formée Yoga Alliance UK en Inde - Intervenante Yoga Vinyassa - Diététique - Formation Yoga Mathieu BOLDRON - Training avec Brionny et Dice (Bryce) - Organisation de retraites Yoga&Alimentation en France et au Maroc

Aude BEILLEAU :

BEES métiers de la forme - Strala Yoga - Yoga Vinyassa 200h - Yoga Yin 50h - Yoga pré et post natal méthode De Gasquet - Pilates Matwork niveaux 1, 2 et 3 - Pilates Reformer et Cadillac

Aadil BAATI :

Coach diplômé d'Etat BP JEPS AGFF C et D - Yoga teacher 200h - Massages Thaï - DU Sport et nutrition

Tatiana FOJUTOWSKI SILVA :

Yoga Teacher 200h - Naturopathie - Yoga Pré et Post natal - Yin Yoga

Samuel GANES :

Yoga teacher 500h - spécialité Pranayamas - Sophrologie - Spirotérapie.