



INSTITUT DES METIERS DE LA FORME

**INSCRIPTION YOGA
200H**

WWW.ECOLE-IMF.FR

PLANNING YOGA 200 H CERTIFIÉ ALLIANCE

AVRIL		MAI		JUN		JUILLET	
JE	1	SA	1	MA	1	JE	1
VE	2	DI	2	ME	2	VE	2
SA	3	LU	3	JE	3	SA	3
DI	4	MA	4	VE	4	DI	4
LU	5	ME	5	SA	5	LU	5
MA	6	JE	6	DI	6	MA	6
ME	7	VE	7	LU	7	ME	7
JE	8	SA	8	MA	8	JE	8
VE	9	DI	9	ME	9	VE	9
SA	10	LU	10	JE	10	SA	10
DI	11	MA	11	VE	11	DI	11
LU	12	ME	12	SA	12	LU	12
MA	13	JE	13	DI	13	MA	13
ME	14	VE	14	LU	14	ME	14
JE	15	SA	15	MA	15	JE	15
VE	16 Limiite inscription	DI	16	ME	16	VE	16
SA	17	LU	17	JE	17	SA	17
DI	18	MA	18	VE	18	DI	18
LU	19	ME	19	SA	19	LU	19
MA	20	JE	20	DI	20	MA	20
ME	21	VE	21	LU	21	ME	21
JE	22	SA	22	MA	22	JE	22
VE	23	DI	23	ME	23	VE	23
SA	24	LU	24	JE	24	SA	24
DI	25	MA	25	VE	25	DI	25
LU	26	ME	26	SA	26	LU	26
MA	27	JE	27	DI	27	MA	27
ME	28	VE	28	LU	28	ME	28
JE	29	SA	29	MA	29	JE	29
VE	30	DI	30	ME	30	VE	30
		LU	31			SA	31



Inscriptions avant le 16 avril 2021

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

Une Clé USB

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

INFOS YOGA 200H

INTERVENANTS (SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS) :

Marion PERRIER:

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 SILVA:

Yoga Teacher 200h.

Coelia PELLETIER:

Yoga teacher 500h.