



INSTITUT DES METIERS DE LA FORME

**INSCRIPTION YOGA  
200H**

[WWW.ECOLE-IMF.FR](http://WWW.ECOLE-IMF.FR)

# PLANNING YOGA 200 H CERTIFIÉ ALLIANCE

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

Inscriptions avant le 21 janv 2022



# INFOS YOGA 200H

## CONTENU DE FORMATION :

- Branches du Yoga (Yamas, Nyamas, Asanas, Pranayamas, Pratiyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi)
- Les chakras (Muladhara, Svadhista, 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.