



FORMATION : « Les bases de la Méditation et du Yoga pour progresser dans votre pratique sportive »

OBJECTIFS

- Connaître les bases de la Méditation, de la Visualisation et du Yoga
- Apprendre l'intérêt de ces 2 disciplines pour la pratique sportive
- Apprendre à faire ses propres cours de Yoga et ses séances de Méditation

PUBLIC CONCERNE

Toute personne sportive, licenciée ou non, qui souhaite progresser autrement dans sa pratique sportive

PRÉREQUIS

Aucun prérequis

PROGRAMME

- Pratiques de différentes techniques de Méditation et de Visualisation
- Pratiques de Yoga pour expérimenter et ressentir les effets
- Partages et explications des bienfaits et objectifs de chaque technique pour sa pratique sportive
- Création d'une séance de Yoga et de Méditation à partir d'une « boîte à outils »

Adapter les séances selon :

- Ses besoins : concentration, souplesse, détente, anti-stress
- Ses objectifs

EVALUATIONS

Début de formation : questionnaire

En cours de formation: exercices, mises en situation et débrief

Fin de formation : Bilan, tour de table

DUREE : 1 jour

TARIF et NOMBRE DE PERSONNES :

1100€ la journée – jusqu'à 10 personnes

LES MODALITES PEDAGOGIQUES

- Exercices pratiques
- Apports d'expertise
- Formation théorique



LES +

- + Livret « boîte à outils »
- + Séances-type pour devenir votre propre « prof de Yoga »
- + Exercices d'application adaptés aux pratiques sportives
- + Possibilité d'une formule « sur-mesure »
- + Intervenante Prof de Yoga, de Yoga adapté et Formatrice professionnelle

Site internet

www.yoga-myself.fr

YOGA MYSELF

Mail : magali@yoga-myself.fr
Tel : 06 46 03 26 98

Réseaux

Logo et lien