



FORMATION "REFRESH" - 2026

FORMATION EN PRESENTIEL

OBJECTIFS :

A l'issue de la formation :

- Le postural au cœur du Yin Yoga
- Diversifiez vos propositions de cours
- Nouvelles postures et des nouveaux supports
- Revoir les corrections et aménagements des postures classiques Yin Yoga.
- Vos problématiques, vos questionnement dans votre enseignement

📞 06.81.91.73.89

✉️ sabine@yogabaiedesomme.fr

📍 2 ruelle des saules
80120 MONCHAUX

DATE ET LIEU

- 1 et 2 Août 2026
- PRANA HOUSE
- 80120 - 2 ruelle des saules
- QUEND MONCHAUX

HORAIRES:

-Samedi : 9h30/13h00 -14h30/17h30
-Dimanche : 9h00/12h30 – 14h00/17h00

PREREQUIS :

Cette formation s'adresse a :

- Toutes personnes ayant une formation de Yin Yoga, et désireuses d'approfondir leur enseignement, au cœur du postural

Outils et méthodes pédagogiques :

Apports théoriques
Travail de groupe
Pratique quotidienne Yoga
Mises en situation

- Etudes de cas
- Temps d'échanges

WWW.YOGABAIEDESOMME.COM

SIRET 423 655 869 000 34

numéro d'activité de Formation : 32 80 02163 80.



FORMATION "REFRESH"

- **EVALUATION**
- Attestation de suivi de Formation
- Contrôle continu
- Attestation remise en fin de stage

DUREE :

- 2 journées - Total : 13H

TARIF FORMATION :

- 350€TTC

PROGRAMME

Théorie et Anatomie (3H)

- *Aménagements – Correctifs - Ciblage anatomique des postures*
- *Focus sur l'antéversion du bassin et ses bienfaits*
- *Echanges : Cas particuliers et problématiques rencontrés dans vos cours / Solutions*

Pratique (10h)

- *pratique posturale en groupe et individuelle*
- *Yin Yoga sur chaise*
- *Série avec le mur*

CONTACT :

Sabine BREANT

0681917389

sabine@yogabaiedesomme.fr

Pour toutes informations complémentaires :

www.yogabaiedesomme.fr

SABINE BREANT