



FORMATION YIN YOGA ET CHAKRAS

FORMATION EN PRESENTIEL
5 jours - 20 au 24 Février 2027

OBJECTIFS :

A l'issue de la formation :

- Vous serez capable de proposer des thématiques autour des sept chakras principaux.
- Vous pourrez transmettre vos connaissances sur les énergies subtiles des Chakras.
- Vous connaîtrez une série de postures Yin Yoga et leurs aménagements et corrections en liens avec chacun des 7 Chakras.
- Vous pourrez transmettre des pranayama, mudras et spécifiques dans la connaissance des roues d'énergies...

📞 06.81.91.73.89

✉️ sabine@yogabaiedesomme.fr

📍 2 ruelle des saules
80120 MONCHAUX

DATE ET LIEU

Formation sur 3 dates

- Du 20 au 24 Février 2027
- 80120 QUEND plage

PREREQUIS :

Cette formation s'adresse a :

- Toutes les personnes ayant une pratique de Yoga régulière souhaitant approfondir ses connaissances.
- Professeurs de yoga
- Coachs et éducateurs sportifs
- Thérapeutes.
- toutes personnes désirant étendre leurs connaissances en Yoga.

Outils et méthodes pédagogiques :

Apports théoriques, Manuel de formation.
Travail de groupe
Pratique quotidienne

WWW.YOGABAIEDESOMME.FR

SIRET 423 655 869 000 34

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

FORMATION YIN YOGA ET CHAKRAS

• EVALUATION

- Attestation de suivi de Formation
- QCM
- Formulaire d'évaluation de la formation

DUREE :

- 5 journées de 7h = 35h

TARIF :

729 €HT

875 €TTC

INFORMATION HANDICAP

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription votre handicap. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions.

CONTACT :

Sabine BREANT

0681917389

sabine@yogabaiedesomme.fr

Pour toutes informations complémentaires :

www.yogabaiedesomme.fr

PROGRAMME

Théorie (15h)

- Philosophie - Naissance des énergies subtiles
- Anatomie - organes, glandes endocrines en lien avec les différents Chakras.
- Les sept Chakras en détail

Pratique (20h)

- Pratique de Yoga, mudra, mantra et méditation autour des Chakras
- Adaptation et correction des Postures Yin Yoga choisies - Mise en situation - Travail de groupe. De la Pratique à la Pédagogie. Savoir transmettre les fondamentaux autour des Chakras.
- Méthodologie, et préparation de cours, avec postures spécifiques, respirations, mudra et méditations appropriées.



SABINE BREANT