

# FORMATION

## “ENSEIGNER LE HATHA YOGA”

100 HEURES

### POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION ?

Pour acquérir les compétences essentielles à l'enseignement du Hatha yoga :



Fondements  
du Hatha Yoga



Pédagogie appliquée



Respiration  
& Relaxation



Bases du Sanskrit  
et de l'Anatomie



Avec Joanna Rambaud

### PROGRAMME

#### Fondements du Hatha Yoga



Philosophie  
et Culture indienne

#### Études des postures



Modernes  
et traditionnelles

#### Pranayama



Bases anatomiques

#### Pédagogie du yoga Structuration de programmes et de séance



### PUBLIC & PRÉREQUIS

- Professeurs de fitness
- Professeurs de danse
- Coachs sportifs
- Professeurs de yoga

### DÉBOUCHÉS

- Enseigner en studios de yoga
- Intégrer le yoga en cours collectifs

Et Sébastien Dupont

### CERTIFICATION

Cette formation ouvre au passage de

la Certification RS7090  
Enseigner le Hatha Yoga  
en Multimodalité



### CONTACT

## YOGA SYSTEMA

- Tel : 0782294636
- Email : [Info@yogasystema.com](mailto:Info@yogasystema.com)
- [www.yogasystema.com](http://www.yogasystema.com)