

Âsana, Prânâyâma et Yoga Sûtra

FORMATION CERTIFIANTE

Les 8, 9 et 10 juin 2019 en région parisienne

Formatrice : Martine Duchon

Âsana, Prânâyâma et Yoga Sûtra

La VFF propose cette **formation certifiante** pour permettre à tous les professeurs et élèves en formation de renforcer ou d'affiner leur connaissances sur les bases de l'enseignement des postures de yoga, des prânâyâma en relation avec les yoga sûtra.

Contenu de la formation

- Pratique des principales postures (*âsana*)
- *Vinyâsa krama* (progression dans la pratique d'*âsana*)
- Pratique des différents *prânâyâma*
- *krama* (progression dans la pratique du *prânâyâma*)
- Les postures et *pranayama* en relation avec les *Yoga-Sûtra*

Dates : 8-9-10 juin 2019 Tarif : 300 €

Horaires : samedi et dimanche 9h30-18h, lundi 9h30 - 16h

Lieu : Couleurs Brazil 20 rue de Borrégo 75020 PARIS
à 300m à pied du métro télégraphe (ligne 11)

Inscription : Retourner impérativement avant le 29 avril 2019 le bulletin d'inscription avec un chèque de 120 euros à :

Martine Duchon *Vinyâsa*

11 rue de Champagne

95100 Argenteuil

Âsana, Prânâyâma et Yoga Sûtra

FORMATION CERTIFIANTE

Les 8, 9 et 10 juin 2019 en région parisienne

Formatrice : Martine Duchon

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom

Prénom

Rue

Code Postal

Ville

Tél

E-mail

Je suis :

Élève en yoga

Stagiaire en formation de professeur de Yoga

Professeur de Yoga/Yogathérapie

Je m'inscris à la formation " Âsana, Prânâyâma et Yoga Sûtra "

DateSignature

A renvoyer avec le chèque d'inscription avant le **29 avril 2019** à :

Martine Duchon

11 rue de Champagne

95100 ARGENTEUIL

06 17 04 09 22

duchonm2@gmail.com