

# ENSEIGNER LE YOGA SUR CHAISE



## Pré-requis :

- Professeur.e de yoga certifié.e ou en cours de formation



Aix-en-Pce  
ou Marseille



Formation  
en présentiel

6 heures de suivi  
individuel inclus

## LA FORMATRICE



Marion MOINET est professeure de yoga, éducatrice sportive, thérapeute et formatrice depuis une dizaine d'années. Marion est diplômée de la Fédération Française de Yoga Intégral, certifiée de la méthode APOR de GASQUET.

Elle vous accompagnera pas à pas vers votre projet d'enseignement.



## OBJECTIFS

- Acquérir des outils et des techniques pour accompagner efficacement et en toute sécurité la pratique du yoga sur chaise.
- Appréhender les clés de compréhension des publics cibles et leurs enjeux
- Proposer des séances de yoga adaptées aux attentes et aux besoins des pratiquants



## PROGRAMME

- Le yoga sur chaise, pour quels publics ?
- Les caractéristiques des publics identifiés
- Les bienfaits de la pratique auprès des différentes typologies de publics
- Appréhension de quelques pratiques
- YogaLab, adaptation des postures et expérimentations
- Respirations
- Les familles de postures
- Relaxation
- Posture de l'intervenant.e
- Les lieux de pratiques



## CALENDRIER



10 stagiaires max.

### 4 sessions

- 1 & 3 mars 2025
- 17 & 18 mai 2025
- 1 & 2 juillet 2025



20 h



700 €

Règlement en plusieurs fois possible



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap

CONTACTEZ - NOUS

OYA Expérience

06 23 59 64 07

[contact@oya-experience.fr](mailto:contact@oya-experience.fr)

[www.oya-experience.fr](http://www.oya-experience.fr)

Mise à jour - Novembre 2024

Déclaration d'activité n°93131680013