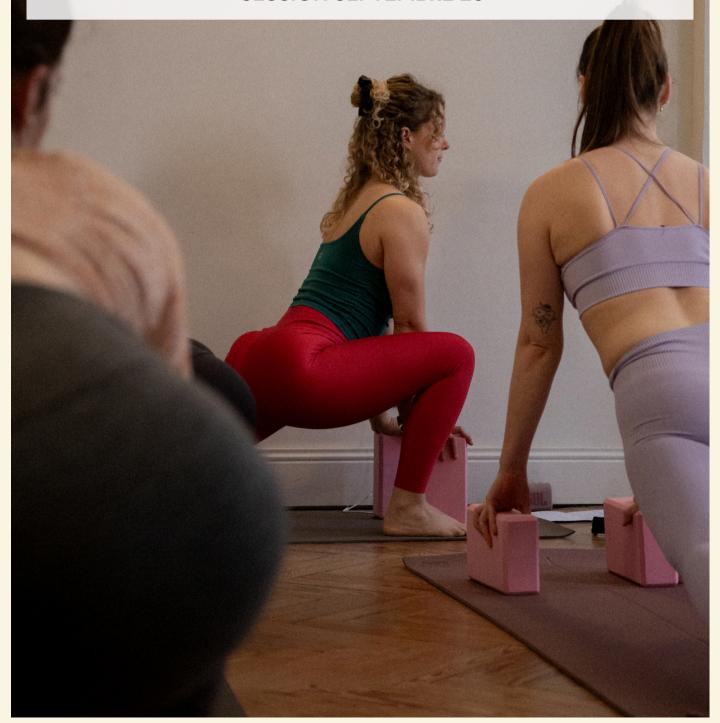


L'ÉCOLE DU YOGA FONCTIONNEL

Le déroulement - SESSION SEPTEMBRE 25 -



Le déroulement de la formation

Session Septembre à Février 2025

À savoir pour suivre la formation 100% en ligne :

- LEVEL UP est une formation <u>disponible à vie.</u> Tu peux donc profiter et <u>faire</u> <u>la formation à ton rythme</u>. Je pense cependant que <u>si tu as besoin d'un</u> <u>cadre</u> pour suivre une formation en ligne (c'est mon cas si je n'ai pas de cadre j'ai du mal à avancé), <u>je propose un rythme à suivre sur 4/5 mois</u>.
- Ce rythme est proposé, mais si tu souhaites suivre la formation à ton rythme libre à toi. La formation est accessible à vie.
- Dès que tu achètes la formation, tu as accès à la plateforme de formation. Le lien te sera envoyé par mail. Tu pourras donc imméditatement commencer ton aventure sur LEVEL UP. Les vidéos sont déjà toutes postées.
- Tu n'es <u>pas disponible pour les lives</u>? <u>Pas de soucis</u> et pas d'inquiétudes. Ils sont disponibles en <u>replay</u>. Tu n'as pas d'obligation à être en live.

Voici le rythme proposé (optionnel) pour suivre la formation en 4/5 mois :

Déroulé de la formation

- Dès ton achat : accès immédiat à la plateforme + ajout au groupe de discussion.
- 1er octobre : lancement officiel → ta promo est formée, on démarre ensemble

Planning des modules

Ils sont déjà tous disponibles sur la plateforme (tu n'as pas à attendre si tu souhaites suivre les modules les uns après les autres)

- Du 1er octobre au 1er novembre : Introduction + Module 1 : Hanches en yoga, entre liberté et stabilité
- Du 1er novembre au 1er décembre : Module 2 & 3 : Sacro-iliaque & Genoux
- Du 1er décembre au 1er janvier : Module 4 : Colonne
- Du 1er janvier au 1er février : Module 6 : Épaule
- Du 1er février au 1er mars : Module 7 + Bonus : Poignets & contenus exclusifs

Le déroulement de la formation

Session Septembre à Février 2025



Ta formatriceLaurane LANDRY

- 77 Dates des lives avec Laurane:
- Les lives avec Laurane permettent d'approfondir certains sujets traités dans les vidéos
- The strength of the strength o
- ## 15 octobre 10h
- Qu'est-ce qui bloque et limite mon élève en cours de yoga? Comment réagir ? Que mettre en place pour lui ?
- **19** novembre 10h
- Approfondir ses capacités de lecture de corps

Déceller les faiblesses et les forces de ton élève pour lui donner des conseils personnalisés et adaptés.

- 🗂 19 décembre 10h
 - Boîte à outils de la mobilité fonctionnelle

Étude et intégration des exercices phares : CARs / PAILS & RAILS dans tes cours.

- **14 janvier 10h**
 - Créer ses cours de yoga fonctionnel

Étude des 12 séquences pour enseigner avec cohérence et impact.

- 6 février 10h
 - Clôture & discussion

Q&A + échange autour du métier de prof de yoga et de l'entrepreneuriat.