

LEVEL UP ↑ TON YOGA



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 **disponible à vie**. Tu peux donc profiter et **faire la formation à ton rythme**. Je pense cependant que **si tu as besoin d'un cadre** pour suivre une formation en ligne (c'est mon cas si je n'ai pas de cadre j'ai du mal à avancer), **je propose un rythme à suivre sur 4/5 mois**.
- ➔ 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 immédiatement commencer** ton aventure sur LEVEL UP. **Les vidéos sont déjà toutes postées**.
- ➔ Tu n'es **pas disponible pour les lives** ? **Pas de soucis** et pas d'inquiétudes. Ils sont disponibles en **replay**. Tu n'as pas d'obligation à être en live.

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

17 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 formatrice

Laurane LANDRY

Dates des lives avec Laurane :

 Les lives avec Laurane permettent d'approfondir certains sujets traités dans les vidéos

 **Les rendez-vous en live de ta formation (dispo en replay sous 24h)**

 **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.