

Planning Vinyasa 200h weekend

WEEKEND 1

ANATOMIE, PHYSIOLOGIE, BIOMECHANIQUE
APPLIQUÉES À LA PRATIQUE DE ASANA,
PRANAYAMA ET BANDHA.



YOGA
du Sud

22 ET 23 SEPT, 20 H

SAMEDI

9H PRÉSENTATION ET PRATIQUE DE YOGA

PAUSE 10 MIN

10H À 13H LE SQUELETTE, LES ARTICULATIONS, LES
TISSUS CONJONCTIFS ET BIOMECHANIQUE DU
MOUVEMENT.

LA POSTURE ET L'ALIGNEMENT

DEVELOPPER CONSCIENCE

CORPORELLE, SOUPLESSE, FORCE, COORDINATION
GRACE AU YOGA.

PAUSE DEJEUNER 1H

14 A 15H30 PHYSIOLOGIE DU YOGA 1

SYST. CARDIORESPIRATOIRE, SYST. NERVEUX.

PAUSE 10 MIN

15H40 A 17H15 YOGA ADAPTE ET AJUSTEMENTS

PAUSE 10 MIN

17H25 A 19H25 PATHOLOGIES OSTEO

ARTICULAIRES, TMS, CONDITIONS SPÉCIFIQUES.

19 30 A 20 H EXERCICE: SÉANCE 20 MIN FOCUS
ANATOMIQUE

DIMANCHE

9 À 10 H PRATIQUE DE YOGA (GUIDÉE PAR LES
ÉLÈVES, SUR UN CONCEPT ANATOMIQUE)

PAUSE 10 MIN

10H À 13H PHYSIOLOGIE 2: SYST. DIGESTIF,
ORGANES EMONCTOIRES, HORMONES, IMMUNITÉ,
BIODECODAGE.

PAUSE DEJEUNER 1H

14 A 15H30 PATHOLOGIES 2.

PAUSE 10 MIN

15H40 A 17H40 LES FAMILLES DE ASANA ET LEURS
AJUSTEMENTS.

PAUSE 10 MIN

17H50 A 19H30 CREER ET PRATIQUER UNE SEANCE
POUR PATHOLOGIE OU CONDITION.

19 30H BILAN

IMPORTANT:

VISIONNER LES
MODULES:

ANATOMIE

YOGA ADAPTE ET

PATHOLOGIES

ASANA CLINIQUE

POSER LES

QUESTIONS DANS LE

GROUPE TELEGRAM

PREPARER UN

TELEPHONE OU

TABLETTE POUR SE

FILMER ET INSTALLER

ZOOM (NECESSAIRE

POUR TOUTE LA

FORMATION).

NOTE:

PREVOIR LE TRAJET, LE
PARKING ET AUTRES DETAILS
POUR ARRIVER A L'HEURE.

POUR VOS REPAS: UN

MICROONDES EST

DISPONIBLE AU STUDIO ET
DES COMMERCES À 2 MIN.

Planning Vinyasa 200h weekend

WEEKEND 2

PHILOSOPHIE, MANTRA, SANSKRIT
ENERGIE (BANDHA, MUDRA)
HISTOIRE DU YOGA



YOGA
du Sud

30 SEPT ET 1 OCT, 20 H

SAMEDI

9 À 10H 30

PRESENTATION SERIE 1 ET MANTRAS, SALUTATION
A ET B, DRISHTI

PAUSE 10 MIN

10H40 À 13 POSTURES DEBOUT ET VINYASA
PASSING TROUGH

PAUSE DEJEUNER 1H

14 A 15 30H MANTRA ET SANSKRIT

PAUSE 10 MIN

15 40 A 19 15H PHILOSOPHIE DU YOGA ET TRAVAIL
SUR SOI (SANATAM DHARMA)

PAUSE 10 MIN

19 25 A 20 H BILAN ET REVISION

DIMANCHE

9 À 13 H

PRATIQUE ASHTANGA (SALUTATIONS A ET B,
POSTURES DEBOUT) 1 H

PAUSE 10 MIN

HISTOIRE DU YOGA, TEXTES SACRES.

PAUSE DEJEUNER 1H

14H A 15H30 MANTRA ET SANSKRIT

PAUSE 10 MIN

15 40 A 19 15H PHILOSOPHIE DU YOGA ET TRAVAIL
SUR SOI (SANATAM DHARMA)

PAUSE 10 MIN

19 25 A 20 H REVISION DE TOUS LES CONTENUS ET
AUTOBILAN

IMPORTANT:

VISIONNER LES
MODULES:

ASHTANGA

(SALUTATIONS ET
POS DEBOUT)

ASANA CLINIQUE

(POSTURES
DEBOUT)

SANSKRIT & MANTRAS

PHILOSOPHIE &

HISTOIRE DU YOGA

POSER LES

QUESTIONS DANS LE
GROUPE TELEGRAM

PREPARER UN

TELEPHONE OU

TABLETTE POUR SE

FILMER ET INSTALLER

ZOOM (NECESSAIRE

POUR TOUTE LA

FORMATION).

NOTES:

PREVOIR LE TRAJET, LE
PARKING ET AUTRES DETAILS
POUR ARRIVER A L'HEURE.

POUR VOS REPAS: UN
MICROONDES EST DISPONIBLE
AU STUDIO ET DES
COMMERCES À 2 MIN

Planning Vinyasa 200h weekend

WEEKEND 3 ASHTANGA YOGA SERIE 1

14 ET 15 OCT., 20 H.

SAMEDI

9 À 13 H

LE SYSTEME ENERGETIQUE EN YOGA, BHANDA,
BASES DE L'AYURVEDA, MUDRA

PAUSE DEJEUNER 1H

13H30 ASANA CLINIQUE POSTURES DEBOUT

14H30 A 16H30 POSTURES ASSISES AVANT
NAVASANA

PAUSE 10 MIN

16H40 A 18H40 POSTURES APRES NAVASANA
ET VINYASAS

PAUSE 10 MIN

18H50 A 20H REVISION DE TOUS LES
CONTENUS ET FILMER VIDEO ENSEIGNEMENT
30MIN (DANS LA SALLE OU CHEZ SOI)

DIMANCHE

8,30H À 10H MYSORE SERIE 1

PAUSE 10 MIN

10H10 À 12H30 POSTURES FINALES ET CHAKRASANA

PAUSE DEJEUNER 1H

13H30 A 15H30 ENSEIGNER LA SERIE 1: ASANA
CLINIQUE POSTURES ASSISES, APRES NAVASANA ET
POSTURE FINALES

PAUSE 10 MIN

15H40 A 17H45 PÉDAGOGIE DU YOGA 1:
DEMONSTRATION ET AJUSTEMENT

PAUSE 10 MIN

18H A 19 H

19 H TRAVAIL CHEZ SOI (1 H) PREPA EXAMEN,
SÉQUENÇAGE



YOGA
du Sud

IMPORTANT:

VISIONNER LES
MODULES:

ENERGIE

ASHTANGA ET

APPRENDRE LES

NOMS DES POSTURES

ET MANTRAS

POSER LES

QUESTIONS DANS LE

GROUPE TELEGRAM

PREPARER UN

TELEPHONE OU

TABLETTE POUR SE

FILMER ET INSTALLER

ZOOM (NECESSAIRE

POUR TOUTE LA

FORMATION).

NOTES:

PREVOIR LE TRAJET, LE
PARKING ET AUTRES DETAILS
POUR ARRIVER A L'HEURE.

POUR VOS REPAS: UN
MICROONDES EST DISPONIBLE
AU STUDIO ET DES
COMMERCES À 2 MIN

Planning Vinyasa 200h weekend

WEEKEND 4 HATHA ET ASHTANGA VINYASA ET PRANAYAMA

28 ET 29 OCTOBRE, 20 H



SAMEDI

9 À 10 H SALUTATIONS AU SOLEIL HATHA YOGA, A LA LUNE, A GENOUX

PAUSE 10 MIN

10H10 À 12H30 LE GUERRIER DANSANT. POSTURES DEBOUT, À 4 APPUIS ET MOBILITÉ DES HANCHES

PAUSE DEJEUNER 1H

13H30 A 15H30 PRANAYAMA: RESPIRATION COMPLETE, COHERENCE CARDIAQUE, UJJAYI, SITALI ET SIKTARI, BRAHMARI.

PAUSE 10 MIN

15H40 A 17H30 POSTURES FLEXIONS ARRIÈRE, TORSIONS & EXTENSION LATÉRALE ET MOBILITE DU DOS

PAUSE 10 MIN

17H40 A 19H RESPIRATION ALTERNEE: CHANDRA ET SURYA BHEDANA, ANULOMA VILOMA ET NADI SHODHANA,

19H A 20H REVISION DE TOUS LES CONTENUS ET FILMER VIDEO ENSEIGNEMENT 20MIN HATHA (DANS LA SALLE OU CHEZ SOI)

DIMANCHE

8H30 A 10H30 (ON SE RETROUVE AU PARC) NETI KRIYA, KAPPALABATI, BASTRIKA, BANDHA, NAULI KRIYA.,

PAUSE 15 MIN

11H A 12H30 SEANCE DE HATHA VINYASA AGNI (LES POSTURES DU CENTRE), INVERSIONS ET EQUILIBRES

PAUSE DEJEUNER 1H

13H30 A 16H30

POSTURES DE MEDITATION, MUDRA, YOGA DES YEUX ET TRATAKA, POSTURES DE RELAXATION

PAUSE 10 MIN

16H40 A 18H EXAMEN PRANAYAMA

18H A 20H ET BILAN

EXERCICE POUR LA MAISON: FILMER SEANCE HATHA VINYASA 20 MIN

IMPORTANT:

VISIONNER LES MODULES:

ASANA

HATHA VINYASA

PRANAYAMAS,

BANDHAS & KRIYAS

POSER LES

QUESTIONS DANS LE GROUPE TELEGRAM

PREPARER UN

TELEPHONE OU

TABLETTE POUR SE

FILMER ET INSTALLER

ZOOM (NECESSAIRE

POUR TOUTE LA

FORMATION).

NOTES:

PREVOIR LE TRAJET, LE PARKING ET AUTRES DETAILS POUR ARRIVER A L'HEURE.

POUR VOS REPAS: UN MICROONDES EST DISPONIBLE AU STUDIO ET DES COMMERCES À 2 MIN

Planning Vinyasa 200h weekend

WEEKEND 5

PEDAGOGIE DU YOGA ET MEDITATION



11 ET 12 NOVEMBRE, 20 H

SAMEDI

9H À 11H30 EXAMEN ASHTANGA

PAUSE 10 MIN

11H30 À 12H30 PRATIQUE SPECIALISEE (VINYASA, HATHA, ENFANT, SUR CHAISE, PRENATAL)

PAUSE DEJEUNER 1H

13H30 A 18H50 PEDAGOGIE ET SEQUENÇAGE 2

PAUSE 10 MIN

19 A 20 H REVISION DE TOUS LES CONTENUS ET PREPARATION DE SON ENSEIGNEMENT 30MIN (DANS LA SALLE OU CHEZ SOI)

DIMANCHE

9H À 10H30 JEUX, YOGA A DEUX, SEQUENÇAGE CREATIF AVEC CARTES

PAUSE 10 MIN

10H40 À 12H30 ENSEIGNEMENT EN DUO

PAUSE DEJEUNER 1H

14H A 18H

PRÉSENTATION MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE, MISE EN SITUATION, THÉORIE, LIEN AVEC LE YOGA, PRATIQUE EN COURS DE YOGA. EXERCICE : S'ENTRAÎNER À ÉCRIRE PUIS ENREGISTRER UNE MÉDITATION.

PAUSE 10MIN

18 À 20H

TEMPS DE CREATION ET PRATIQUE DE SEANCES DE VINYASA

IMPORTANT:

VISIONNER LES
MODULES:
PRANAYAMA
ATELIERS SPE,
PEDAGOGIE
MEDITATION

POSER LES
QUESTIONS DANS LE
GROUPE TELEGRAM

PREPARER UN
TELEPHONE OU
TABLETTE POUR SE
FILMER ET INSTALLER
ZOOM (NECESSAIRE
POUR TOUTE LA
FORMATION).

NOTES:

PREVOIR LE TRAJET, LE PARKING ET AUTRES DETAILS POUR ARRIVER A L'HEURE.
POUR VOS REPAS: UN MICROONDES EST DISPONIBLE AU STUDIO ET DES COMMERCES À 2 MIN

Planning Vinyasa 200h weekend

WEEKEND 6

COM. ET MARKETING POUR PROF DE YOGA



YOGA
du Sud

25 ET 26 NOVEMBRE, 20 H

SAMEDI

8H30 YOGA SUR CHAISE POUR ENTREPRISE
9H À 12H30 YOGA ALLIANCE ET CERTIFICATION
STATUT DU PROF DE YOGA

PAUSE DEJEUNER 1H

13H30 A 19H
MARKETING DANS LE YOGA ET PROJET
PROFESSIONNEL,
OUTILS TECHNIQUES POUR LE YOGA EN LIGNE,
(DRIVE, CANVA, COPY AI, NOTION, CALENDLY,
OUTILS RESERVATION, INSTA, FACEBOOK,
LINKEDIN)

PAUSE 10 MIN

19 A 20 H EXERCICES DE COM SUR LES RSS (EN
SALLE OU CHEZ SOI)

DIMANCHE

9H À 10H30 COMMUNICATION ET COPYWRITING
DANS LES RSS 2

PAUSE 10 MIN

10H40 À 12H30 MARKETING 2: CREER SON OFFRE

PAUSE DEJEUNER 1H

13H30 A 15 30
EXAMEN VINYASA AVEC PUBLIC EXTERNE ET BILAN
PRATIQUE

PAUSE

15 40 À 18 40
PROJET PERSONNEL, RSS.

PAUSE

19H A 20 H CEREMONIE FINALE ET DIPLOMES,
BILAN

IMPORTANT:

VISIONNER LES
MODULES:
COM ET MARKETING
EVALUATION FINALE

POSER LES
QUESTIONS DANS LE
GROUPE TELEGRAM

PREPARER UN
TELEPHONE OU
TABLETTE POUR SE
FILMER ET INSTALLER
ZOOM (NECESSAIRE
POUR TOUTE LA
FORMATION).

NOTES:

PREVOIR LE TRAJET, LE
PARKING ET AUTRES DETAILS
POUR ARRIVER A L'HEURE.
POUR VOS REPAS: UN
MICROONDES EST DISPONIBLE
AU STUDIO ET DES
COMMERCES À 2 MIN