



# Formation Acroyoga 20 h Niveau 1



@yogadusud Aix en provence



Organisme de formation certifié Qualiopi

## FORMATION ACROYOGA

Un accompagnement en présence et en ligne.  
Plateforme dédiée en français Système Io .  
En présence 15h sur un weekend et 5 h online



11 modules  
de formation en  
ligne.



5h de contenus  
en ligne



1 weekend de  
Stage en  
présence (20h)



Evaluations en video  
et groupe de chat  
d'accompagnement .

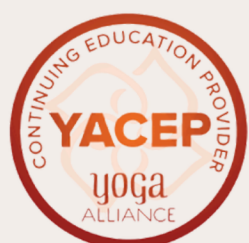


Exercices  
pratiques et  
théoriques.



Manuel,  
bibliographie et  
fiches séances  
PDF

[www.rosavent.com](http://www.rosavent.com)



# PROGRAMME

## VENDREDI

16 H Présentation, motivation. Explication rôles, same and dif.size, descente base. Codes (down, clap, réception, écoute, etc).

16H30 Jeux: Contrepoids, Calibrage (bird, throne), changer rôles.

17H30-20H : POSTURES L base, Plank, Bird, Throne, Mermaid, Chair, Foot to shin and Shin to foot, Baleine. Tester reverses et enchainement de base.

19H30 Leg love

## SAMEDI

10H Echauffement et Jeux (candle stick, jedi box, bicycle)

Postures de base 2 : Back et reverse bird, bird on hands, Bow et back bow, Side stars (4), Straddle, Star, Reverse Star, Shoulder Stand and reverse

13H: REPAS 1H

14 A 15H Histoire de l'Acroyoga , Catégories et Pédagogie

15 a 19H :

FLOW , Tic Toc, Canon Ball. Créer un Flow. 1h

WASHING MACHINE : Ninja Star, Barrell Roll , Tour du Monde, Monkey Frog

## DIMANCHE

10H Partner Yoga, Gagnage et prep Flyer.

POSTURES Bicep Stand, Croc, Vishnu Coach, Croc to croc, Foot to Hand, Reverse. Low Handstand et Double hauteur.

13H REPAS 1H

14H- 15H Anatomie et Biomecanique.

FLOW Métronome, Prasarita Twist, Big Lemoi/ Ballerina

15H-19H WASHING MACHINES Catherinas Wheel, Four Step, Pick Pocket. Expliquer un petit enchainement à 3. Diplômes et bilan.

# CONTENUS ONLINE

- Echauffement

Echauffement

Calibrage Bird

Calibrage Chaise

Calibrage shoulder stand

Bicycle on knees

Jedi box

- - Les postures statiques en L base

Entrée L base

Sortie L base

Back planck back bird et back bow

Bird to bow & One hand bow

Foot to shin shin to foot

Entrée en bat

Reverse outside star

Bat et canonball to wallnut

Folded leaf

Star

Free star

Bird on hands to bird on feet

Reverse bird

Throne et reverse throne

Whale

Vishnu

Croc

Low foot to hand

Foot to hand

Prasarita twist

Reverse foot to hand

Shoulder stand

Reverse shoulder stand

Reverse Star

# CONTENUS ONLINE

- - Les Flows (enchainements)

Flow basique 1

Floating pasci

Tick-Tock

Bicep stand & Croc to croc

Enchainement des postures du niveau 1

- - Les Washing Machines

Tour du monde

Ninja star

Monkey frog

Pickpocket

Catherine's wheel

Four steps

Turning in the universe

- - Standing

Colonne

Flag


Shoulder stand on knees

Roue à deux

# DATES

Consultez les prochaines dates  
et lieux de formation sur  
[cette page](#)

Recevez toutes nos infos  
[Inscription Newsletter](#)

Participer du Groupe  
Telegram : [Installer et activer  
les notifications](#) 

Prendre un rdv  
[Calendly](#)