



FORMATION (8h)

YOGA sur CHAISE pour les personnes à mobilité limitée

Cette formation est enseignée depuis 2014.

Le yoga sur chaise permet d'aider les personnes atteintes de maladies dégénératives, en surpoids, les femmes enceintes, les personnes âgées, blessées ou handicapées, ainsi que les personnes disposant d'un espace limité (au bureau, en voyage, à l'école). Les postures permettent de développer aisance et détente, de tonifier, stimuler ou relâcher les muscles, selon les besoins. Des exercices thérapeutiques adaptés sont aussi proposés.

Un manuel de formation de 30 pages (+100 photos) est remis à chaque participant.

Cette formation est reconnue par la Fédération Francophone de Yoga et International Yoga Federation.

PROGRAMME:

- santé et sécurité
- Adaptation des postures classiques
- salutation au soleil adaptée
- pratiques énergétiques
- yoga restaurateur/régénérateur

Horaire:

Dimanche 20 juin 9h-18h

Nombre de places limité à 6 personnes!

Tarif:

160 \$ (+ tx) avant le 11 juin puis 180\$ (+tx) Acompte 60 \$

Pour information ou inscription: nathalie.perret@yahoo.ca