Ashtanga Vinyasa Yoga

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2202439F — Mise à jour : 21 septembre 2026

Organisme responsable : **MOKSA**

Présentation de la formation

Objectifs

Approfondir sa pratique de la première série et découvrir la seconde série
Commencer à travailler les ajustements
Développer ses connaissances théoriques
Travailler sur la connaissance de soi et la relation aux autres
S'initier à la pédagogie de l'enseignement par des mises en situation?
Perfectionner sa pratique de la première série et approfondir la seconde série
Travailler les ajustements
Développer ses connaissances théoriques
Maîtriser et transmettre ses connaissances théoriques
Travailler sur la connaissance de soi et la relation aux autres
S'initier à la pédagogie de l'enseignement par des mises en situation
Travailler la pédagogie de l'enseignement : construire et animer un cours qu'il soit individuel ou collectif
Comprendre l'environnement du métier de professeur de yoga

Programme

Ashtanga Vinyasa Yoga - 142h
Philosophie indienne et initiation à la méditation durée 40h
Anatomie , physiologie et biomécanique durée - 40h
Ayurveda - 20h
Initiation au sanskrit - 10h
Relation à soi et aux autres - 10h
Prendre en compte l'autre dans sa singularité et dans son unicité
Devenir professeur de yoga - 5h

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
1962211S	Présentiel	Saint-Jacques-de-la-Lande	11/10/2025	13/06/2027

Source : GREF Bretagne #2202439F