



# Diplôme d'instructeur-trice de Yoga



Formation de Hatha Yoga

200h

La rentrée 2022 – au printemps 2023

12 Weekend

Vendredi soir / samedi et dimanche

CHF 4'600.-

## Contenu de la formation :

- Philosophie et théorie ainsi les origines du Hatha Yoga
- Texte sacré du Yoga (Yoga Sutras, Samkhya, Upanishades, Hatha Yoga Pratipika)
- Pratique du Hatha Yoga (Asanas et Flows) et d'autres styles de Yoga (Kundalini, Vinyasa, Tri Yoga, Yin Yoga, Yoga hormonal, etc.)
- Alignement des postures, leurs vertus et contre-indications
- Pratique des Pranayamas (exercices de respiration), Mudras et Bandhas
- Yoga Nidra (méditation guidée), l'art de la méditation, visualisation, Mantras, Vipasana et Metta méditation
- Chakras, Koshas, Vayus, Nadis et les Méridiens
- Kryias, Satkarmas, alimentation yogique, médecines indiennes, tibétaines et chinoise
- Anatomie et yoga & anatomie
- Yoga et la spiritualité et yoga dans la vie de tous les jours
- Construction d'un cours
- Méthode des 5(7) Tibétains



## Dates :

1 er octobre 2022 / 15 octobre / 5 novembre / 26 novembre / 17 décembre / 14 janvier 2023 / 28 janvier / 18 février / 11 mars / 1<sup>er</sup> avril / .  
19 avril et le 13 mai (révision et examen).

Contact : Contactez-nous par mail avec une lettre de motivation via : [info@lotus-studio.ch](mailto:info@lotus-studio.ch)

