

# M E G H A 2 0 0 H

ESPACE MEGHA

FORMATION PROFESSEUR DE YOGA 200H

## Modalités

- Format : 1 semaine d'immersion et 6 week-ends de 4 à 2 jours
- Accessibilité : personnes voulant approfondir leur pratique ou apprendre à enseigner le yoga
- Prérequis : minimum 8 mois de pratique de yoga postural (peu importe si le grand écart est maîtrisé ou non)
- Certificat : présence complète et réussite minimum de 80 % aux examens
- Examens : oraux, écrits et continus (ça va très bien se passer)
- Horaires : selon les dates, environ de 9h à 18h

## Tarif

- 2 850 € avant le 31 janvier 2027
- 2 950 € après cette date

## Lieux

- Epinal : Studio Meraki Flow
- Strasbourg (lieux à définir)

## Dates

- du samedi 1 mai au samedi 8 mai
  - samedi 26 juin et dimanche 27 juin
  - du dimanche 11 juillet au mercredi 14 juillet
  - du vendredi 27 août au dimanche 29 août
  - samedi 25 septembre et dimanche 26 septembre
  - samedi 23 octobre et dimanche 24 octobre
  - du jeudi 11 novembre au samedi 13 novembre
- + Online
- + Homework
- + BONUS Rdv Individuel



## Contenu

- Fondamentaux du Yoga
- Anatomie et Physiologie appliquée au Yoga
- Asanas : Techniques et alignements
- Pranayama et Energétique
- Pédagogie et construction de cours
- Professionnalisation du professeur de Yoga
- Extras (prénatal, son, nidra, mandala...)

## Objectifs

- Comprendre les postures fondamentales (asanas)
- Utiliser les techniques de respiration (pranayama), relaxation et méditation
- Intégrer les bases philosophiques et éthiques du yoga
- Construire des séquences pédagogiques cohérentes
- Adapter la pratique aux contraintes anatomiques et physiologiques du corps
- Animer un cours de yoga adapté à différents publics
- Garantir la sécurité physique et émotionnelle des pratiquants

## Formatrices

- Anaïs Brenière > Formatrice principale
- Esther Bourouis > Son, ajustements et récupération
- Lucie Mertz > Anatomie
- Apolline Braun > Philosophie et histoire
- Vanessa Mecke > Prénatal, Yoga Nidra, Yin
- + peut-être d'autres intervenants 🙌

