

THE GOOD FLOW

FORMATION 200H
PROFESSEUR DE YOGA
VINYASA
FORMAT HYBRIDE

SOMMAIRE

Manifeste — *Page 4*

Présentation — *Page 5*

La team — *Page 7*

Référentiel de compétences — *Page 8*

Le programme — *Page 9*

Les modules — *Page 10*

Nos prochaines sessions — *Page 13*

Journée type — *Page 15*

Les chiffres de l’académie — *Page 16*

F.A.Q — *Page 17*

Témoignages — *Page 18*

Lieu et repas — *Page 20*

Tarifs — *Page 21*

Modalités d’évaluation — *Page 22*

Informations — *Page 23*

Inscription — *Page 24*

Version 2.0 - 29/07/2026

1.1 MANIFESTE

Pour la petite histoire, notre trio de formatrices n'est ***ni gymnaste, ni danseuse, ni circassienne.***

Le yoga, ça n'a pas toujours été une évidence pour nous. Mode de vie sédentaire, enfants en bas âge, déplacements pro, zéro souplesse… autant dire que nos débuts n'avaient rien de fluide. On a galéré, transpiré, douté. On a pratiqué des années sans vraiment comprendre pourquoi certaines postures restaient inaccessibles, ni comment progresser autrement qu'en "forçant".

Puis, un jour, on a changé de regard. On a arrêté de chercher la posture parfaite pour commencer à chercher le mouvement juste. Le yoga est alors devenu bien plus qu'une pratique : ***un moyen de retrouver de la mobilité, de la force, de la stabilité et du plaisir dans le corps.***

Avant de pouvoir faire des postures « avancées », on est allées piocher partout : dans l'*étude de l'anatomie, de la biomécanique, du Pilates, de la méthode FRC, du fitness, et de la barre au sol.* Tout ça pour construire un yoga fonctionnel, inclusif et durable, un yoga qui s'adapte à ton corps, pas l'inverse.



C'est cette envie de transmettre un yoga accessible, fun et décomplexé qui nous a poussées à créer notre formation 200h de Vinyasa Fonctionnel et Créatif.

Notre enseignement repose sur 3 grands principes :

- Un yoga fonctionnel et intelligent, pour comprendre le corps et progresser sans se blesser.
- Un yoga accessible et inclusif, pour s'adapter à chaque morphologie, chaque âge, chaque niveau.
- Un yoga fun et créatif, pour t'aider à trouver ta voix et ta singularité en tant qu'enseignant·e

1.2 PRÉSENTATION

Tu ne te reconnais pas non plus dans les clichés de perfection que nous diffuse Instagram sans arrêt — corps figés, sourires crispés, postures parfaites.

Toi, tu veux enseigner le yoga de manière inclusive, à ***des gens "de tous les jours".*** Tu veux comprendre le corps, l'esprit, le mouvement et transmettre un yoga fonctionnel, accessible et durable.

Une expérience complète, fluide et profondément transformatrice, pour passer du tapis à l'enseignement avec confiance et clarté.

À la fin de ces 200 heures, tu ne seras pas seulement diplômé·e, tu seras prêt·e à enseigner dès le lendemain, sans avoir besoin d'une formation complémentaire. Tu repartiras avec des cours prêts à l'emploi, une pédagogie claire, et un projet professionnel incarné et validé, aligné avec qui tu es et ce que tu veux transmettre.

Deviens prof de yoga certifié — à ton rythme, sans compromis sur la qualité.

Concrètement, tu apprendras à :

- Créer des séquences adaptées aux corps et aux contextes réels, pas à Instagram.
- Comprendre le mouvement à travers l'anatomie vivante, pas l'alignement rigide.
- Enseigner un yoga utile pour la vie de tous les jours, qui développe force, mobilité et coordination.
- Préserver les articulations et le plaisir de bouger, sans dogme ni performance.
- Sortir des sentiers battus, casser les règles quand elles n'ont plus de sens, et enseigner à partir de ton ressenti.
- Explorer l'histoire et la philosophie du yoga de manière lucide, critique et personnelle.

1.2 PRÉSENTATION

Une formation 200h complète, certifiante et professionnalisante, **mais aussi réaliste, fluide et compatible avec une vie bien remplie**.

Concrètement, ça change tout :

- **Tu apprends à ton rythme, sans pression ni contrainte horaire :** Les cours en ligne sont **enregistrés et visualisables à l'infini pendant 2 ans**, pour te laisser le temps d'intégrer, de revoir, d'approfondir. Tu avances à ton rythme, selon ton emploi du temps, sans jamais te sentir "à la traîne".
- **Tu vis toutes les pratiques en présentiel :** Les 13 jours au studio sont dédiés à la pratique, à l'expérimentation, à la pédagogie vivante. Tu reçois des **ajustements personnalisés**, des conseils concrets, et un accompagnement humain au plus près de ta progression.
- **Tu construis ta confiance d'enseignant·e dès le premier jour :** Tu séquences, tu testes, tu donnes des mini-cours, tu explores ta voix, ton rythme, ton style. À la fin, tu sais enseigner avec clarté, adaptabilité et plaisir.
- **Tu vis une transformation progressive, pas une parenthèse.** L'apprentissage s'intègre à ta vie, à ton corps, à ton rythme. Ce n'est pas une bulle hors du temps : c'est un chemin d'ancrage et d'évolution.

NOTRE FORMAT HYBRIDE :

13 JOURS EN PRÉSENTIEL À LYON 6

Des journées de 8h au **studio The Good Flow** (Lyon 6), consacrées à la **pratique, à la pédagogie et l'expérimentation**.

Chaque séance te permet d'intégrer les bases, de consolider ta technique, et de **recevoir des conseils personnalisés** de l'équipe pédagogique.

- Tu apprendras à enseigner de manière fluide, à adapter tes séquences à tous les corps, et à guider avec confiance.
- Tu découvriras la logique derrière les postures, les transitions et la respiration.
- Tu pratiqueras *beaucoup* — parce qu'on apprend aussi (et surtout) en bougeant.

70H DE COURS EN LIGNE

Des cours enregistrés, **disponibles à l'infini pendant 2 ans**, pour t'aider à assimiler les notions théoriques et les revoir autant de fois que tu veux. Tu y retrouveras :

- Les bases anatomiques et biomécaniques du mouvement
- La philosophie et l'histoire du yoga (décryptées sans dogme)
- Les principes de pédagogie et de séquençage
- Des modules business, communication et création d'entreprise

Ces contenus t'aident à **comprendre le pourquoi derrière le comment**, et à ancrer la théorie dans la pratique.

20H DE TRAVAIL PERSONNEL GUIDÉ

Tu seras accompagné·e pour :

- Préparer ton **exposé final**
- Créer tes **trames de cours personnalisées**
- Élaborer ton **business plan**
- Analyser des cours et des pratiques
- Affiner ta posture d'enseignant·e

Ce travail te permettra d'intégrer tout ce que tu apprends et de **te sentir prêt·e à enseigner dès le lendemain du diplôme.**

2.0

LA TEAM



CÉLINE

Professeure de Yoga
Formation longue de Yoga Nidra - Yoga Lyon Natha-Hatha
200h Vinyasa Yoga - Holistic Vinyasa
50h Yin Yoga - Philippe Beer Gabel
8h Yoga du dos - Eugénie Mathis
30h Power Yoga - David Bonneville
10h Handstand - David Bonneville
15h mobilité fonctionnelle et 15h Backbends - Punky Yoga School

PERRINE

Fondatrice de The Good Flow
200h Vinyasa Yoga - Yoga Body Barcelone
200h Vinyasa Yoga - Zenspace
50h Power Yoga - David Bonneville
10h Handstand - David Bonneville
30h Yin Yoga - Yoga Citta
50h Séquençage - Calm Yoga
50h Ajustements - Calm Yoga
25h Comptage Sanskrit - Calm Yoga
300h Formation avancée / 30h Pratique Avancée / 30h Histoire et Philo du Yoga /
30h Séquençage et Anatomie / 15h mobilité fonctionnelle / 15h Backbends - Punky Yoga School

TERESA

Professeure de Yoga et kinésithérapeute
200h Vinyasa - Zen Space
150h Physio-yoga pour kinesithérapeutes - Carolina Peña
15h Mobilité Fonctionnelle - Anais Varnier
14h Sequençage - Jason Crandell
Kinesithérapeute - Université de Granada
Ostéopathe CO - EOM
Thérapie Myofascial - IACES
15h mobilité fonctionnelle et 15h Backbends - Punky Yoga School

3.0 COMPÉTENCES

C1 - Préparer une séance de yoga Vinyasa en collectif ou en individuel, en tenant compte des attentes et des spécificités du cadre et du public (notamment les personnes en situation de handicap), afin de mettre en place un enchaînement progressif de postures pour ne pas mettre les participants en difficulté et répondre au mieux à leur niveau (débutant, intermédiaire, avancé)

C2 - Transmettre aux participants l'histoire, la philosophie, et la discipline du yoga en tenant compte de leur niveau de pratique, en expliquant les fondamentaux du yoga Vinyasa dans le but de mieux comprendre les enchaînements et la mise en place d'activités efficaces

C3 - Préparer sa salle et le matériel nécessaire pour la bonne réalisation de la séance dans le respect des normes de sécurité et d'hygiène en vigueur afin d'anticiper le déroulement de la séance dans de bonnes conditions

C4 - Adapter sa séance, son langage et ses enchaînements d'exercices à des publics particuliers (personnes âgées, femmes enceintes, PSH...) en personnalisant la séance en fonction des besoins de chacun des participants (anatomie, niveau en yoga...) afin de tenir compte de la morphologie, de la résistance et des contre-indications éventuelles de certaines postures

C5 - Animer la séance de yoga Vinyasa en collectif ou en individuel, dans un climat de confiance, en expliquant pour chacune des postures, les objectifs de celle-ci, fixés en fonction d'une problématique (stress, mal-être, lâcher prise...) afin d'enseigner aux bénéficiaires les différentes postures et leurs bienfaits

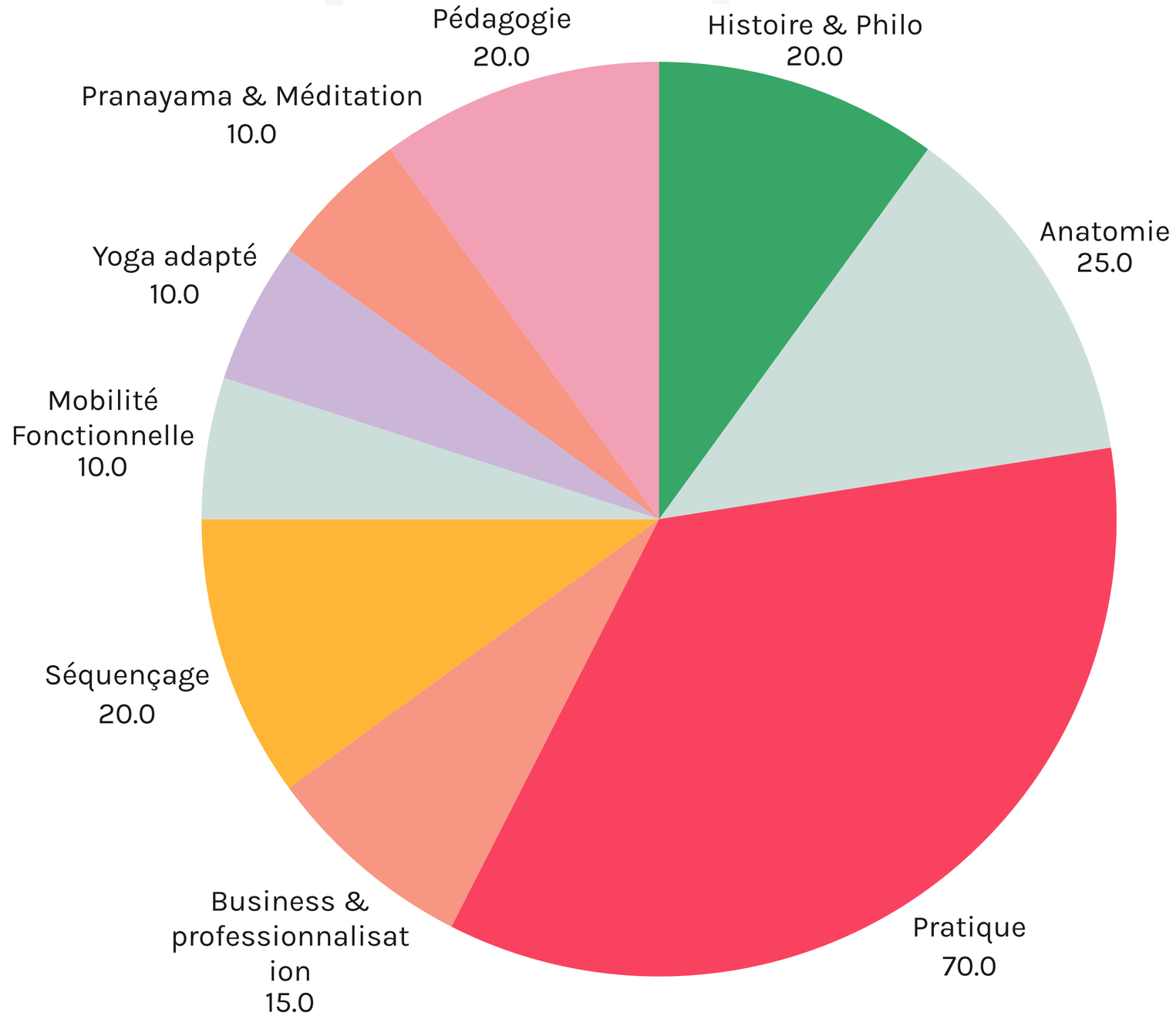
C6 - Faire une démonstration des postures à réaliser en montrant l'exécution des exercices, et en donnant des consignes claires et précises afin d'engager le ou les participants à effectuer la posture et en comprendre le sens et les bienfaits

C7 - Guider le ou les participants dans l'exécution des postures (en tenant compte d'éventuels handicap de participants) en créant un climat de confiance et en prodiguant conseils et ajustements physiques afin de mobiliser au mieux les ressources des participants, leur apporter confort et alignement correct dans la posture et éviter les mauvaises postures pour assurer au mieux leur sécurité et les faire progresser dans leur pratique du yoga

C8 - Prévoir des temps de pause entre des enchaînements de postures en aménageant des transitions (échauffement, respiration, relaxation, étirement) afin de permettre au participant de récupérer, se détendre et lâcher prise

C9 - Créer et promouvoir son activité d'animation de séances de yoga Vinyasa afin de se faire connaître sur son territoire et développer son activité en définissant sa cible et son canal de distribution (en ligne, en studio)

4.0 LE PROGRAMME



*En heures

5.0 LES MODULES

1.

LA PRATIQUE ET LA PÉDAGOGIE DU VINYASA FONCTIONNEL



C’est le cœur de la formation : apprendre à enseigner un yoga vivant, fluide et intelligent, qui s’adapte aux corps d’aujourd’hui.

Tu y apprendras à :

- Explorer les fondamentaux posturaux : ancrages, transitions, alignements vivants
- Créer des séquences progressives et cohérentes, basées sur le mouvement fonctionnel
- Développer une lecture intuitive du corps, dans ses possibilités comme dans ses limites
- Enseigner un yoga adapté à tous les niveaux et morphologies
- Trouver ton style et ta voix d’enseignant·e à travers l’expérimentation et les retours personnalisés

2.

ANATOMIE, BIOMÉCANIQUE ET PHYSIOLOGIE DU MOUVEMENT



Tu développeras une compréhension claire, fonctionnelle et vivante du corps pour enseigner en sécurité, en conscience, et avec précision.

Au programme :

- Anatomie du squelette, des muscles et des fascias
- Biomécanique appliquée au yoga : comment le corps bouge (et pourquoi)
- Étude fonctionnelle des grandes familles de postures : extensions, torsions, flexions, rotations, inversions
- Anatomie du périnée et santé globale du corps dans la pratique
- Physiologie appliquée au yoga
- Prévention des blessures et ajustements sécuritaires

5.0 LES MODULES

3.

PHILOSOPHIE, HISTOIRE ET APPROCHE CONTEMPORAINE DU YOGA



Tu découvriras une approche accessible, claire et décomplexée de la philosophie du yoga, replacée dans son contexte historique et culturel.

Au programme :

- L'histoire du yoga, d'il y a 2 500 ans à aujourd'hui, de ses racines indiennes à sa transmission moderne et occidentale
- Étude des textes fondateurs :
  - Les Upanishads, la Bhagavad Gita, les Yoga Sutra de Patanjali, la Hatha Yoga Pradipika
- Un focus sur le Yoga Tantra et le Hatha Yoga, et leurs applications modernes dans la pratique d'aujourd'hui
- Une réflexion autour de l'occidentalisation du yoga, des dérives et des nouvelles perspectives

4.

ENSEIGNEMENT, PÉDAGOGIE ET TRANSMISSION



Tu apprendras à créer, enseigner et adapter un cours de Yoga avec structure, clarté et confiance, dès les premières semaines.

On t'accompagnera pour :

- Structurer un cours de A à Z (séquençage, transitions, timing, variations)
- Trouver ta voix, ton rythme et ton langage corporel
- Guider un groupe avec assurance et bienveillance
- Gérer les ajustements, la posture et la présence
- Créer des séances adaptées à chaque profil (débutants, seniors, sportifs, etc.)

5.0 LES MODULES

5.

CRÉER TON ACTIVITÉ DE PROFESSEUR·E DE YOGA



Parce que notre formation t'aide aussi à te lancer concrètement.

Tu apprendras à :

- Définir ton positionnement et ton identité d'enseignant·e
- Construire ton offre (cours collectifs, privés, ateliers, retraites)
- Comprendre les bases du marketing, de la communication et du référencement local
- Élaborer un business plan réaliste, validé et adapté à ton contexte
- Gérer les aspects juridiques, administratifs et comptables
- Utiliser des outils pros pour simplifier ton quotidien (Digiforma, Canva, plateformes de réservation, etc.)

🎁 EN BONUS 🎁

10 HEURES DE PRATIQUE OFFERTES



Parce que le yoga, ça reste avant tout une pratique vivante, tu bénéficies de 10h de cours offerts au studio The Good Flow pendant toute la durée de ta formation.

C'est ta bulle d'exploration, de ressourcement et de plaisir, à ton rythme.

6.0

PROCHAINES SESSIOSN

LES PROCHAINES SESSIONS POUR 2026

Format fins de semaine

Du 25 septembre au 18 décembre 2026

- **Septembre :** 25/26
- **Octobre :** 9/10
- **Novembre :** 6/7 et 11/12/13/14
- **Décembre :** 11/12 et 18

Format Semi intensif

Du 23 octobre 2026 au 14 février 2027

- **Première partie** du 23 au 28 octobre 2026
- **Deuxième partie** du 8 au 14 février 2027



6.0

PROCHAINES SESSIOSN

LES PROCHAINES SESSIONS POUR 2027

Format week-end

Du 6 février au 17 mai 2027

- **Février :** 6/7
- **Mars :** 6/7, 13/14, 27/28/29
- **Avril :** 10/11
- **Mai :** 8/9, 15/16/17

Format vendredis

Du 15 janvier au 21 mai 2027

- **Janvier :** 15, 22, 29
- **Février :** 5
- **Mars :** 5, 12, 19, 26
- **Avril :** 2, 9, 30
- **Mai :** 14, 21

Format semi intensif

Du 5 juillet au 28 août 2025

- **Première partie** 5 au 13 juillet 2027
- **Deuxième partie** du 25 au 28 août



PROCHAINES SESSIOSN

6.0

DÉTAILS DU CONTENU EN LIGNE

HISTOIRE ET PHILOSOPHIE (10h) : `

- L'occidentalisaton du yoga
- Le tantra
- Le hatha
- Les textes fondateurs
- L’histoire du OM
- Les corps subtils et énergétiques et leur histoire
- Les différents styles de yoga
- Initiation au sanskrit

ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE (20h) :

- Histologie
- directions de mouvement
- Chaines musculaires et facias
- Yoga et stress
- Système nerveux et hormonal
- Système respi et digestif
- Anatomie épaule
- Anatomie genou et hanche bassun
- Anatomie colonne et tronc
- Anatomie du périnée et prévention

ENSEIGNEMENT ET PÉDAGOGIE (25h) :

- Qu'est ce que le vinyasa et le yoga fonctionnel
- Salutations décortiquées
- Le séquençage
- Toutes les asana lab

PROFESSIONALISATION ET BUSINESS (6h) :

- Comment faire un business plan pour enseigner le yoga
- Les aspects juridiques du métier de professeur de yoga
- Les marketing 1:1 quand on se lance sur Instagram



7.0 JOURNÉE TYPE

* Cette journée est détaillée à titre indicatif, elle peut évidemment varier.

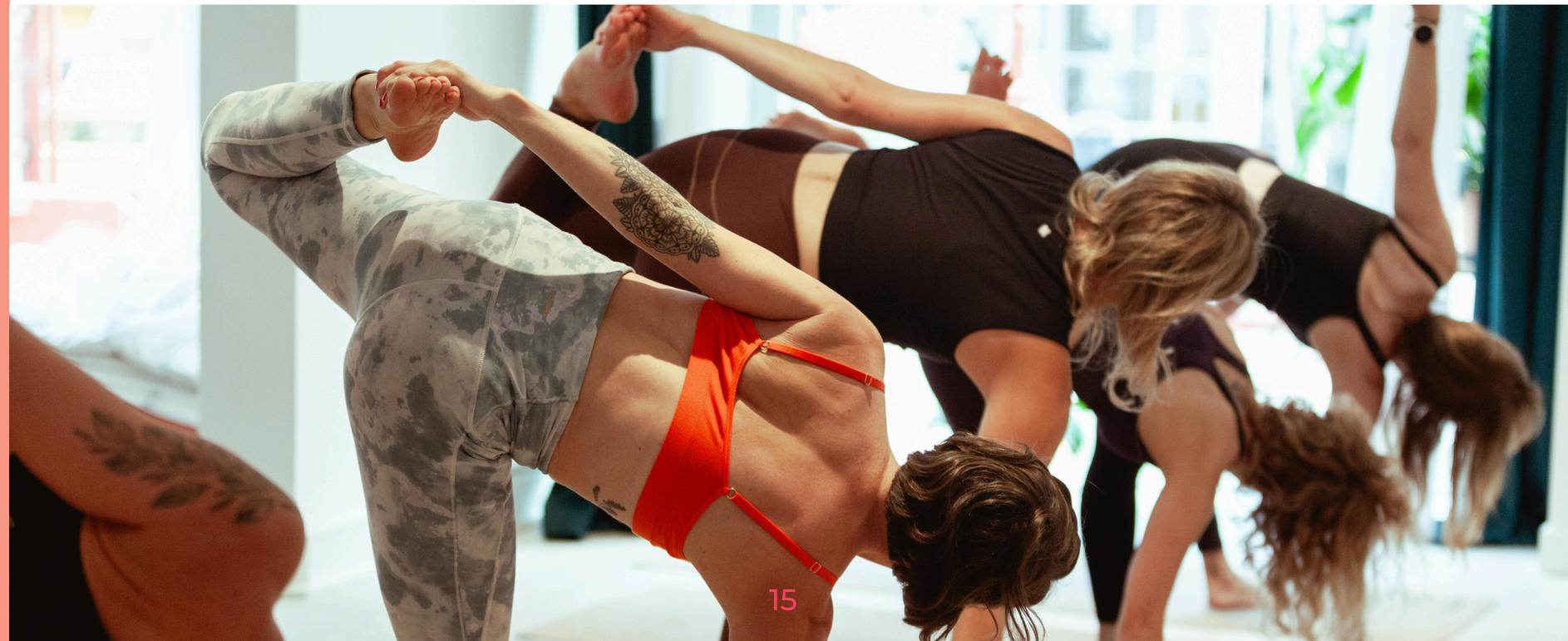
8h45 - 10h30 : pratique de méditation, pranayama, mobilité et vinyasa

10h30 - 12h30 : asana lab et techniques d’enseignement

12h30 - 13h30 : pause

13h45 - 16h15 : théorie

16h15 - 17h30 : ateliers de mise en pratique ou exercices d’enseignement



8.0

LES CHIFFRES DE L'ACADÉMIE

DEPUIS SEPTEMBRE 2022

10
formations
200h dispensées

102
stagiaires formé.e.s

2200h
nombre d'heures de formations dipensées

92%
de réussite

95%
de taux de satisfaction

6%
Taux d'abandon
(grossesse et maladie)

9.0 F.A.Q

Puis-je bénéficier d'un tarif demandeur d'emploi ?

Notre centre de formation est certifié Qualiopi. Vous pouvez donc bénéficier de financement publics auprès du FIFPL ou de votre OPCO.

Si je tombe enceinte pendant la formation et que je souhaite arrêter ?

Ton inscription sera reportée à l'année suivante. Il est quand même conseillé d'assister à la formation jusqu'au bout si tu es en bonne santé.

Je n'arrive pas à répondre à toutes les questions du formulaire d'inscription, est-ce éliminatoire ?

Aucune question n'est éliminatoire, il s'agit pour nous d'évaluer au mieux le niveau dans lequel tu démarreras cette formation.

Puis-je m'inscrire si j'ai pratiqué beaucoup de Hatha et peu de Vinyasa ?

Quel niveau physique dois-je avoir avant de débuter cette formation ?

Notre formation est ouverte à tous.tes à condition d'avoir une pratique de Yoga régulière et d'avoir envie d'apprendre et de transmettre.

Comment faire en cas de blessures durant la formation ?

Nous encourageons les élèves à continuer grâce à la visualisation et l'observation. Si vous êtes dans l'incapacité de vous déplacer, un certificat médical sera nécessaire pour rattraper le(s) jour(s) manqué(s).

10.0 TÉMOIGNAGES

Eulalie Rambaud
1 avis • 0 photo

★★★★★ Il y a 16 semaines

Formation Intensive 200H Yoga Vinyasa Fonctionnel

Formation riche qui aborde avec pertinence chaque facette du yoga. Dans une ambiance conviviale et également rigoureuse, je ressors enrichie de cette expérience, autant sur le plan personnel que professionnel. C'est une excellente formation, qui vous donne tous les outils nécessaires pour approfondir votre pratique et vous permet de débuter sereinement l'enseignement du yoga. Un grand merci à David, Perrine, Céline et Teresa pour ces temps d'échange et de partage !

Alice Tourlonias
Local Guide • 20 avis • 12 photos

★★★★★ Il y a 22 semaines

Meilleure YTT 200H Vinyasa de Lyon ! Ok j'ai pas testé les autres MAIS j'ai fait ma formation au goodflow à Lyon 6 avec Perrine, Céline, Teresa et David tous les vendredis de septembre 2024 à juin 2025 et j'y ai trouvé: Un contenu aussi complet que possible pour 200h, des profs et des intervenants passionnants et passionnés, du concret, du pratique et du scientifiquement prouvé tout en respectant l'histoire et la philosophie du yoga, de la mise en situation, du challenge et des rencontres exceptionnelles ... Je le referai 10000 fois les yeux fermés !!!!

10.0 TÉMOIGNAGES

Julie Miriot
1 avis • 0 photo

★★★★★ Il y a 23 semaines

D'abord élève au studio, j'ai suivi le YTT200 sur le format des vendredi. La formation est vraiment top, très complète : histoire, philosophie, anatomie, pratique. La transmission se fait dans la bonne humeur, dans l'échange et avec beaucoup de générosité de la part des formateurs. Je me sens prête à enseigner grâce a cet accompagnement et aux outils fournis. Si vous cherchez une vision moderne du yoga, de la rigueur et de l'éthique vous êtes au bon endroit! J'ai, du coup, complété mon 200h par une formation power yoga toute aussi excellente.

Emmanuelle Besse
6 avis • 0 photo

★★★★★ Il y a 23 semaines

Je suis ravie de ma formation initiale 200h chez The Good Flow, tous nos professeurs sont extrêmement compétents tout en ayant chacun leur couleur, c'est ce qui fait la richesse de cette formation. Le contenu est précis, intelligent et très complet pour un 200H. On nous pousse à nous questionner, à avoir un regard critique sur nos habitudes de pratiques, tout en remettant l'anatomie et la biomécanique du corps au centre, ce qui pour moi est un énorme point positif (voire indispensable!). Merci à Perrine, Teresa, Céline et David, et à toutes mes copines de tapis :)

11.0 LIEU ET REPAS

Voici les adresses healthy autour du studio qui proposent des repas sur place ou à emporter.

OUVERTS LE WEEK END :

- La Maison Thai
- Quick and Healthy
- L'avocat café
- Maison Deschamps
- Popotes

POUR LES FORMATIONS EN SEMAINE :

- Mi casa
- Andy's kitchen
- Bahn mi kitchen
- Lulla



12.0 TARIFS

	Tarif CPF	Tarif financement personnel - paiement en 2 fois	Tarif financement personnel - paiement en 8 fois
Formation 200h	3500€	3200€ (2 mensualités)	3200€ (8 mensualités)

1 place boursière par promo à 2500€ sous condition d'éligibilité (QF ≤ à 700)

Ce prix comprend :

- Le manuel + annexes
- 2 photos de photographe
- 10 cours au studio
- 200h de formation
- L'enregistrement auprès de Yoga Alliance

CONDITIONS D'ANNULATION :

- Annulation jusqu'à 4 mois avant : remboursement de l'acompte – 10% pour frais de dossier
- Annulation jusqu'à 2 mois : remboursement de 50% de l'acompte
- Non remboursable 1 mois avant
- La formation sera maintenue au delà de 6 participants, pour une capacité maximum de 12 participants.

10% de remise seront appliqués pour l'achat du 200h et d'un module complémentaire : Yin Nidra, Yoga en Ehpad et les autres à venir.

13.0 EVALUATION

MODALITÉS D'EVALUATION

Les épreuves pour accéder à la certification sont :

1 - Pendant la formation : Un contrôle continu composé de 2 épreuves :
Epreuve 1 : (Evaluation de C1 et C2).
Rédiger 4 plans de cours de 60 minutes avec thème et niveau imposé selon un cadre imposé

Épreuve 2 : (Evaluation de C9)
Réaliser un business plan succinct expliquant sa future activité de yoga, avec son public cible, sa manière d'enseigner, dans quels lieux avec les dépenses, investissements et revenus associés.

2 - En fin de formation :
Épreuve E3 : (Evaluation des compétences C3, C4, C5, C6, C7 et C8)
Mise en situation réelle d'animation d'une séance de yoga vinyasa fonctionnel de 30 minutes sur un thème libre vers un public tous niveaux devant le jury observateur

Épreuve E4 : (Evaluation des compétences C3, C4, C5, C6, C7 et C8)
Débrief oral de 20 minutes avec le jury, sur la séance qui vient de se dérouler. Explications du candidat sur ses choix et échanges de questions/réponses avec le jury

Ces épreuves permettent au jury d'apprécier la maîtrise des compétences acquises. Il dispose, à cet effet, de grilles de certification des compétences.

Dans la notation finale :
La moyenne des épreuves de contrôle continu (E1 + E2) compte pour 20 % de la note finale
L'épreuve E3 de mise en situation réelle devant le jury compte pour 60% de la note finale
L'épreuve E4 de débrief oral avec le jury compte pour 20% de la note finale

14.0

INFORMATIONS

INFORMATIONS

- L’inscription est possible jusqu’à 1 mois avant le début de la formation.
- En cas d’annulation pour grossesse ou blessure votre place sera assurée d’office pour la prochaine session
- Si vous êtes en situation de handicap, merci de contacter Perrine, la référente handicap, au 04 81 65 34 78.

LECTURES OBLIGATOIRES

- Aux origines du yoga postural moderne
- Spirothérapie
- Yoga une histoire monde
- Yoga au delà des postures
- La science du Yoga
- 2100 Asanas, Daniel Lacerda

Vous bénéficiez de 10% de remise si vous passez par notre boutique !

PRÉ-REQUIS

- Être majeur(e)
- Être installé(e) dans une pratique régulière d’asanas
- Présenter une lettre de recommandation de votre enseignant et obtenir un certificat médical
- Être capable de suivre une pratique intensive de 2h30 de Yoga dynamique

METHODES ET MOYENS :

- Des pratiques de yoga tous niveaux d’asana, pranayama et méditation
- Des ateliers de mise en situation d'enseignement
- Des sessions théoriques soutenues par un manuel
- Des sessions de mise en application de séquençage et de préparation de cours
- Des études de cas

15.0

INSCRIPTION

Pour toute demande d'information, merci de nous envoyer un mail à adresse contact !

Pour vous inscrire, vous devez :

- Remplir le formulaire d'inscription
- Procéder au règlement
- Signer les documents envoyés à réception du règlement
- Nous faire parvenir un certificat médical avant le début de la formation

PAIEMENT EN 2 FOIS

PAIEMENT EN 8 FOIS

REMPLIR LE FORMULAIRE

Et si tu te poses encore des questions, on te conseille d'aller lire nos articles de blog, ou de prendre rendez-vous avec Perrine pour discuter de ton projet :

CALL 1:1

NOTRE BLOG

The Good Flow - 17 bis rue Juliette Récamier 69006 Lyon - thegoodflow-yoga.com - 04 81 65 34 78 - contact@thegoodflow-yoga.com