



CENTRE
GANGA
YOGA

Formation thérapeutique avec des accessoires de yoga Post-formation de 30 heures

**Avec Swami Maa Veenananda, Yogacharya Véronique Jean
Centre Ganga Yoga**

Cette formation thérapeutique vous enseignera comment travailler avec les accessoires pour un yoga thérapeutique régénérateur. En gardant les postures pour une durée de 15 minutes avec les accessoires cela permet de vivre les bienfaits de la prise statique de la posture.

Dans le programme, j'enseignerai l'importance de l'alignement de la posture pour réaligner l'axe du corps et permettre à la colonne de se réaligner pour installer de l'air entre les vertèbres et permettre au flux pranique de s'activer.



Inclus dans la formation :

Séance de yoga de Rudra avec l'approche Iyengar qui provient de l'Inde (14 séances originales)

Dans cette formation, j'enseignerai plusieurs postures thérapeutiques avec accessoires et tous les asanas qu'il est possible de faire avec ceux-ci.

Voici les accessoires qui seront utilisés pendant la formation :

Mur, Ceinture, Bolster, Brique, Coussin, Couverture, Chaise, Repose-yeux

Conditions d'admissibilité

Cette formation est offerte au professeur de yoga qui désire apprendre à utiliser les accessoires pour un yoga régénérateur.

Date pour la post-formation

Cette formation est offerte sur deux fins de semaine (samedi et dimanche) de 8h30 à 17h30.

Date de la prochaine formation

- 28-29 mars 2015
- 18-19 avril 2015

Le tarif
750\$

Fédération
Francophone
de Yoga



**Formation certifiée
par la fédération
francophone de yoga**

Lieu d'enseignement

Centre Ganga Yoga
8690a, rue Hochelaga,
Montréal, Québec H1L2M6

514-333-9939

www.centregangayoga.com

info@centregangayoga.com