



total fræestyle

## **WARRIOR YOGA**

### **Programme de formation (18h)**

Niveau de connaissances préalable requis : BP AF ou équivalent  
Formateur : Aria Crescendo

### **Jour 1**

Accueil des participants + émargement, et présentation des 3 jours de formation

14h00 - Accueil, Distribution des manuels et mise en place

15h00 - Master Class Warrior Yoga

15h30 - L'histoire du Yoga et du Warrior Yoga

16h30 - Travaile sur Technique de placement des mouvements de base

18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

### **Jour 2**

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Warrior Yoga

11h00 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Travaile sur Technique de placement des mouvements avancé

16h00 - Mise en situation - Construction d'un cours - Techniques d'enseignement

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation

### **Jour 3**

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Warrior Yoga

11h00 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1 et 2

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements avec options

16h00 - Mise en situation - Construction d'un cours - Techniques d'enseignement

18h00 - Fin de la 3ème journée de formation et remise des Certificats de formation