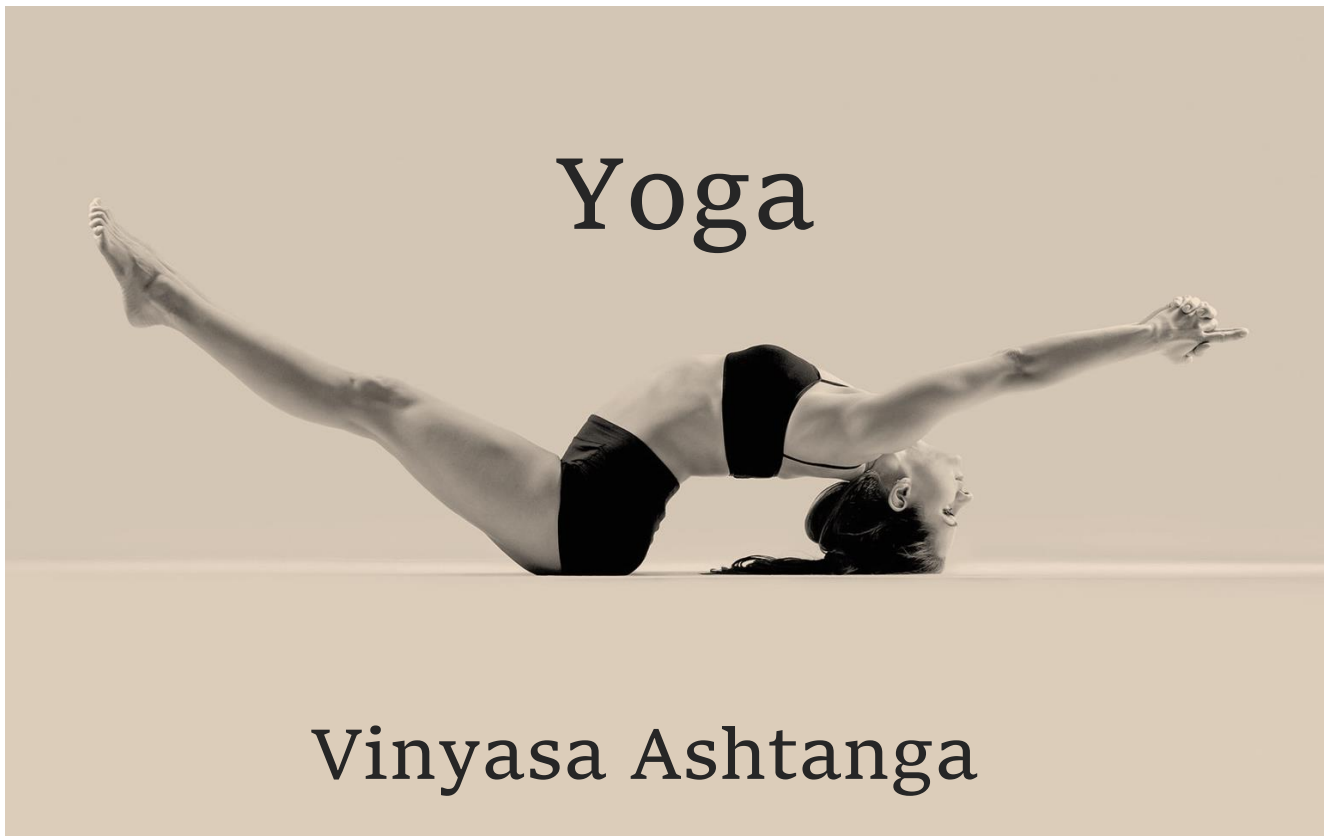


DOSSIER D'INSCRIPTION



PUBLIC

- ✓ Pour tous ceux qui souhaitent pratiquer avec sécurité pour soi ou pour enseigner et transmettre les techniques de base du Vinyasa Yoga et Ashtanga aux pratiquants débutants ou intermédiaires
- ✓ Educateur sportif (B.E. / B.P. activités gym – force – forme)
- ✓ C.Q.P
- ✓ Entraîneur – Animateur sportif (affiliation à une Fédération)
- ✓ Personal Trainer – Coach
- ✓ Professionnel de la Santé (Kinésithérapeute, sage-femme...)
- ✓ Professeur de danse, éducation physique, techniques douces (yoga, Q-Quong, Tai-chi.....)

OBJECTIFS

- ✓ La formation initiale vous permettra d'acquérir les premières bases dans le but de pratiquer avec sécurité pour soi ou pour enseigner et transmettre les techniques de base du Vinyasa Yoga et Ashtanga aux pratiquants débutants ou intermédiaires
- ✓ Quelques-unes de ces formes que nous proposons sont issues des formes suivantes:
- ✓ Le Yoga Ashtanga Vinyasa, redécouvert en Inde au début du 20ème siècle par Krishnamacharya, puis répandu dans le monde par Pattabhi Jois,
- ✓ Le Yoga Vinyasa, qui est une forme libre du Yoga Ashtanga Vinyasa, et qui permet d'adapter librement les séquences de mouvement
- ✓ Ces formes de yoga 'dynamiques' ont un grand succès en Occident. C'est une aide précieuse pour répondre au trop plein de stress de notre vie!
Pratiqué correctement, les yogas dynamiques agissent également au niveau de la respiration, de l'état émotionnel et du mental.
- ✓ L'atelier vous permettra d'apprendre les asanas de base et enchaînements dynamiques avec la respiration

CONTENU

- ✓ Présentation du yoga étudié, son histoire, ses fondateurs, les intérêts et bénéfices des asanas et du travail techniques associé.
- ✓ Apprentissage des principes et technique de base des asanas de base (postures debout/assises, flexions avant/arrière, torsions/postures inversées)
- ✓ Apprentissage des mouvements fondamentaux des enchaînements dynamiques avec la respiration, la précision du placement dans les postures
- ✓ Les Ajustements et alignements
- ✓ Les différentes options, les objectifs, les points d'attention spécifiques, les images appropriées (visualisation), les groupes musculaires concernés.
- ✓ Mise en pratique de chaque mouvement.
- ✓ Construction d'enchaînements.
- ✓ Mise en pratique de l'enseignement des mouvements (consignes, corrections, contrôle, point d'attention, vocabulaire, images.....).

FORMATION

- ✓ Remise d'un manuel
- ✓ Moyens techniques et pédagogiques, encadrement, conseils et suivi individuel
- ✓ Cours d'une heure
- ✓ Formatrice diplômée et expérimentée
- ✓ Formation dispensée au Studio de Pep's Formations CAEN (parking gratuit)
- ✓ Attestation YOGA niveau initiation fondamental
- ✓ Durée de la formation : 14 heures

FICHE DE RENSEIGNEMENT

Nom :

Prénom(s) :

Age : ans

Adresse :

Ville :

Code postal :

☎ Portable : / / / /

☎ Fixe : / / / /

Email :

Date de naissance : / /

Lieu de naissance : Code postal du lieu de naissance :
.....

Nationalité :

Situation actuelle : Demandeur d'emploi Travailleur Etudiant

DUREE ET TARIF

- ✓ La formation INITIATION YOGA, 2 jours 14 heures 550 Euro remise de certificat en fin de formation*
- 30 euros au titre des frais de dossier.

FINANCEMENT

De quelle manière comptez-vous financer la formation ? :

- En tant que salarié, par un Congé Individuel de Formation : OUI NON
- Par une aide à la formation en tant que demandeur d'emploi: OUI NON
- Par des fonds personnels : OUI NON
- Autres (Précisez) :

VERIFICATION DES PIECES A JOINDRE A VOTRE DOSSIER D'INSCRIPTION

Cochez les cases pour attester (et vérifier) que chaque pièce nécessaire est présente

- Pour les **personnes de nationalité française**, copie de la **CARTE NATIONALE D'IDENTITE** ou **PASSEPORT**
- Pour les **personnes de nationalité étrangère**, copie de la **CARTE de SEJOUR** (*ou son récépissé*) valide accompagnée du **PASSEPORT**
- CERTIFICAT MEDICAL** de non contre-indication à la pratique et à l'enseignement de l'activité physique concernée
- Un chèque du montant du choix de la formation (à l'ordre de PEP'S FORMATIONS) :

Envoyez votre dossier d'inscription à l'adresse suivante :

PEP'S FORMATIONS
Organisme de formation
Siège 7 rue Charles Peguy
14000 CAEN



8 rue de la folie
14000 CAEN
Tél. : 06.59.52.29.05 / 06.81.17.50.81
Formations.peps@gmail.com
www.peps-center.fr

CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné(e), _____ Docteur en médecine,

certifie avoir examiné ce jour

M. / Mme / Mlle* _____

et n'avoir constaté à l'examen clinique aucun signe apparent paraissant contre indiquer la pratique et l'enseignement des activités physiques et sportives.

** Rayer la mention inutile.*

Fait à :

Le.... /.... /.....

CACHET DU MEDECIN :	SIGNATURE DU MEDECIN :