
TEACHER TRAINING 200H VINYASA

YOGY x *Peacock*
YOGA EVERY DAY HEALTHY WAY OF LIFE



TEACHER TRAINING

200H VINYASA



CHEZ PEACOCK
20 RUE DE LA BOURSE 31000 TOULOUSE

Hélène Thiercelin, professeur de vinyasa flow depuis plusieurs années vous propose un programme complet et certifié par l'organisme reconnu mondialement Yoga Alliance.

La formation aura lieu chez Peacock ; un lieu paisible situé au cœur de Toulouse regroupant un studio de yoga, une cantine veggie et un concept store où vous trouverez tous les accessoires nécessaires à la pratique du yoga.

Durant les 200 heures de cette formation, vous explorerez les points suivants :

- 75 heures consacrées aux postures, les comprendre et les explorer. Travailler les alignements, connaître leurs bénéfices et contre indications.
- 30 heures consacrées à l'anatomie et physiologie, connaître le corps humain et ses fonctions. Apprendre les bienfaits thérapeutiques du yoga en fonction des difficultés et blessures rencontrées. Découvrir toutes les techniques de respiration et savoir les utiliser.
- 30 heures consacrées à l'histoire du yoga, découvrir la philosophie, les textes d'origine et les déités reliées au yoga.
- 65 heures consacrées à l'apprentissage de l'enseignement du yoga. Préparer un cours, guider et accompagner les pratiquants, développer sa vie professionnelle dans l'enseignement du yoga.

Vous souhaitez devenir professeur de yoga, vous perfectionner au vinyasa et aller plus loin dans votre pratique du yoga, alors cette formation est faite pour vous. Si l'enseignement du yoga n'est pas votre attente, cette formation de 200 heures vous apportera une autonomie dans votre pratique et vous découvrirez le yoga dans son ensemble, le yoga qui est aussi pratiqué en dehors du tapis.

Cette formation vous sera enseignée par Hélène, Margot, Marine et Laura chacune apportant un enseignement spécifique et maîtrisé :



Hélène Thiercelin : Enseignant principal (500h Vinyasa Flow) formée à Paris avec Patrick Frapeau et Clotilde Swartley, poursuit sa formation avec les américains Briohny Smith et Dice Lida Klein et également auprès de l'école Laughing lotus à New York.



Margot Delahaye : Assistance aux alignements & ajustements, formée 200h Ashtanga, 25h Yin Yoga, enseigne le yoga depuis 2018 et co-créatrice du studio Peacock.

TEACHER TRAINING

200H VINYASA



CHEZ PEACOCK
20 RUE DE LA BOURSE 31000 TOULOUSE



Marine Descamps : Anatomie et physiologie, Chiropracteur formée à Toulouse et pratiquant dans plusieurs cabinet sur Toulouse. Approche globale du fonctionnement du corps humain et des relations existantes entre la colonne vertébrale, le système nerveux et certains troubles de santé.



Laura Arley : Philosophie du yoga, la mythologie hindoue et l'histoire de l'Inde (200h vinyasa), passionnée de philosophie indienne.

Le planning :

La formation sera enseignée sur une période de 6 mois entre décembre 2020 et juillet 2021. Elle débutera par une semaine complète suivi d'un long WE par mois et se finira avec 3 jours en juillet.

- Du 26/12 au 03/01 : 8h-11h / 13h-17h (sauf le 1er janvier)
- Chaque dernier week end du mois : vendredi 14h-18h / samedi & dimanche : 8h-11h/13h-18h
 - > 29/30/31 janvier
 - > 26/27/28 février
 - > 26/27/28 mars
 - > 23/24/25 avril
 - > 28/29/30 mai
 - > 25/26/27 juin
- Du 02/07 au 04/07 : 8h-12h / 14h-18h

La présence à toutes les séances est obligatoire.

Le tarif :

2 500 € / Early bird jusqu'au 31 août 2020 : 2 300 €

Deux réunions d'information vous sont proposées mercredi 26 août à 19h30 et samedi 12 septembre à 15h chez Peacock. Vous pourrez y poser toutes vos questions.

Une pratique régulière depuis 6 mois sera nécessaire pour participer à cette formation. Pas de niveau prérequis.

30% à la réservation puis paiement en 2 ou 3 fois sans frais (par chèque). La totalité du paiement est dû avant le début de la formation.

Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter à l'adresse suivante :

yogyfactory@gmail.com

