

# FORMATION AU YOGA POUR LES AÎNÉS

## Objectif :

**L'institut Yoga Vie** vous offre une formation spécialisée de Yoga pour les aînés en groupe ou en privé.

Cette formation est conçue pour vous habilitier à enseigner avec précautions un yoga traditionnel adapté aux besoins des personnes âgées de plus de 60 ans, afin de les aider à entretenir leur santé globale, à développer leur mémoire et leur équilibre, à contribuer à leur joie de vivre et à leur quiétude d'esprit.

Au terme de cette formation, vous recevrez une certification reconnue par la Fédération Francophone de Yoga.

## Sommaire du programme de formation :

- Pawanmuktasana et plusieurs asanas traditionnelles adaptées aux besoins des aînés
- Pranayamas, pranass, bandhas, kryas
- Yoga des yeux
- Méditation
- Yoga Nidra, gestion du stress
- Visualisation créatrice
- Mantras
- Yantra de vie
- Pédagogie et déontologie
- Pratiques supervisées

## Admissibilité :

**L'institut Yoga Vie** dispense cette formation aux personnes qui désirent approfondir leurs connaissances, leur compréhension et leurs pratiques du Yoga pour les aînés ou qui souhaitent enseigner cette approche spécifique.

## Coût :

Le coût total de la formation est de 200\$ (frais d'inscription et document de formation inclus).  
Un reçu vous sera émis pour fins d'impôt.

## Inscription :

L'institut Yoga Vie [www.yoga-vie.com](http://www.yoga-vie.com) / 514-409-4087