



FORMATIONS



MODULE I

Du 18 au 23 janvier 2021

Gestion de stress,
Pathologies respiratoires & cardio vasculaires,
Pathologies auto-immunes & neurologiques
Longues maladies.

QUI SUIS-JE ?



Il y a 15 ans j'obtenais mon diplôme de coach sportive et au même moment celui d'instructrice Pilates adapté à tous .

Au retour de mon tour du monde il y a 7 ans , convaincue que le yoga est une magnifique pratique pour enrichir la vie de tous, je me forme auprès de Celine Miconnet pour

devenir experte en yoga thérapie et ainsi pouvoir adapter les postures aux personnes ayant des pathologies légères ou lourdes .

J'interviens en entreprise pour des cours de yoga "gestion du stress"

Je rencontre le Yin yoga et me forme avec Philippe Beer Gabel qui m'aide à transformer cette pratique en moment « yogasmique »

Enrichie par une formation en aromathérapie vibratoire , Energetique et quantique , j'apprends à dissoudre les maux du quotidiens grâce aux huiles essentielles.

Éternelle étudiante et curieuse , mes formations continuent avec l'apprentissage des soins et de la relaxation au sons des bols tibétains et bien plus encore

Au plaisir de vous rencontrer

Aurélie

Tarifs

1000 euros, tout compris



hébergement
chambre
partagée



3 repas et
collation



documents
pdf contenu
de la
formation



accès à la
piscine
interiere
chauffée



cours de
yoga et pret
de matériel

LA FORMATION

Programme

Lundi : arrivée à partir de 8h30, mise à disposition des chambres, déjeuner ensemble à 12h30, début des cours à 13h30

Mardi à jeudi : 8h30 - 12h30/13h30 - 18h30

Vendredi : 8h30 - 15 h

Le matin sera dédié à la pratique.
L'après-midi sera dédié à la théorie avec l'intervention de Clémence, une ostéopathe.
Mise en pratique des apprentissages du jour de 17h30 à 18h30.

Le lieu

Ces formations auront lieu au gîte LE CHROMATIC qui se situe à la Coutancière, 85440 Grosbreuil.

Nous aurons à disposition, en plus du gîte, une yourte avec le matériel nécessaire à nos pratiques et enseignement.

Mais si vous souhaitez emmener votre matériel, n'hésitez pas !

Vous avez accès à la piscine intérieure chauffée.

