

# FORMATION YOGA NIVEAU 1

## FORMATION EXPERTISE



Le **yoga** permet d'acquérir et de développer la souplesse musculaire des membres inférieurs et supérieurs. Il améliore également la souplesse de la colonne vertébrale ce qui peut avoir un **impact bénéfique sur votre alignement postural et votre posture au quotidien.**

## FORMATION NON DIPLÔMANTE

Jour 1 : Les principes « fondamentaux » du Yoga

Jour 2 : les éléments clés d'une séance Yoga

Jour 3 : L'enseignement du Yoga

## CONDITIONS D'ACCÈS

✓ Être diplômés d'un CQP ALS, CQP IF, BPJEPS APT ou BPJEPS AF

*Frais pédagogiques entièrement pris en charge par l'OPCO pour tous les salariés d'une structure adhérente à l'AFDAS*

 9h00 à 17h00

 Inscription jusqu'au 25 mai 2026

 Le 05, 12 et 19 juin 2026

## Plus d'informations :

04.51.11.00.26 - [contact@adps-formation.com](mailto:contact@adps-formation.com)

