

Osmose Yoga Paris



Teacher Training 2018

Planning des week-ends de formation



Janvier 2018

Vendredi 26 Janvier	Samedi 27 Janvier	Dimanche 28 Janvier
<p>Asanas – 18h / 20h <i>Vinyasa Yoga</i></p>	<p>Asanas – 15h30 / 17h30 <i>Atelier – Postures debout</i></p>	<p>Asanas – 9h / 11h <i>Ashtanga Yoga 1</i></p>
<p>Pranayama – 20h / 21h <i>Ujjai et cleansing Pranayamas</i></p>	<p>Anatomie – 17h30 / 19h30 <i>Anatomie générale</i></p>	<p>Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Introduction – Indus Valley</i></p>
		<p>Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures debout</i></p>
		<p>Pédagogie – 16h / 18h <i>Postures debout</i></p>

Février 2018

Vendredi 23 Février	Samedi 24 Février	Dimanche 25 Février
<p>Asanas – 18h / 20h <i>Vinyasa Yoga</i></p>	<p>Asanas – 15h30 / 17h30 <i>Atelier – Postures debout</i></p>	<p>Asanas – 9h / 11h <i>Ashtanga Yoga 1</i></p>
<p>Pranayama – 20h / 21h <i>Ujjai et cleansing Pranayamas</i></p>	<p>Anatomie – 17h30 / 19h30 <i>Anatomie générale</i></p>	<p>Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Rig Veda</i></p>
		<p>Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures debout</i></p>
		<p>Pédagogie – 16h / 18h <i>Postures debout</i></p>

Avril 2018

Vendredi 20 avril	Samedi 21 avril	Dimanche 22 avril
Asanas – 18h / 20h <i>Vinyasa Yoga</i>	Asanas – 15h30 / 17h30 <i>Atelier – Postures debout</i>	Asanas – 9h / 11h <i>Ashtanga Yoga 1</i>
Pranayama – 20h / 21h <i>Viloma</i>	Anatomie – 17h30 / 19h30 <i>La colonne vertébrale</i>	Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Upanishads</i>
		Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures debout</i>
		Pédagogie – 16h / 18h <i>Pranayama</i>

Mai 2018

Vendredi 25 mai	Samedi 26 mai	Dimanche 27 mai
Asanas – 18h / 20h <i>Vinyasa Yoga</i>	Asanas – 15h30 / 17h30 <i>Atelier – Postures assises</i>	Asanas – 9h / 11h <i>Ashtanga Yoga 1</i>
Pranayama – 20h / 21h <i>Viloma</i>	Anatomie – 17h30 / 19h30 <i>La colonne vertébrale</i>	Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Epopées</i>
		Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures assises</i>
		Pédagogie – 16h / 18h <i>Postures assises</i>

Juin 2018

Vendredi 22 juin	Samedi 23 juin	Dimanche 24 juin
Asanas – 18h / 20h <i>Postures et Bhandas</i>	Asanas – 15h30 / 17h30 <i>Atelier – Postures assises</i>	Asanas – 9h / 11h <i>Ashtanga Yoga 1&2</i>
Pranayama – 20h / 21h <i>Ujjai – Surya Bhedana</i>	Anatomie – 17h30 / 19h30 <i>La colonne vertébrale</i>	Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Bouddhisme</i>
		Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures assises</i>
		Pédagogie – 16h / 18h <i>Postures assises</i>

Juillet 2018

Vendredi 6 juillet	Samedi 7 juillet	Dimanche 8 juillet
Asanas – 18h / 20h <i>Postures et Bhandas</i>	Asanas – 15h30 / 17h30 <i>Atelier – Postures assises</i>	Asanas – 9h / 11h <i>Ashtanga Yoga 1&2</i>
Pranayama – 20h / 21h <i>Ujjai – Chandra Bhedana</i>	Anatomie – 17h30 / 19h30 <i>Le genou</i>	Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Hindouisme</i>
		Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures assises</i>
		Pédagogie – 16h / 18h <i>Pranayama</i>

Septembre 2018

Vendredi 20 septembre	Samedi 21 septembre	Dimanche 22 septembre
<p>Asanas – 18h / 20h <i>Postures et Bhandas</i></p>	<p>Asanas – 15h30 / 17h30 <i>Atelier – Postures assises</i></p>	<p>Asanas – 9h / 11h <i>Ashtanga Yoga 1&2</i></p>
<p>Pranayama – 20h / 21h <i>Ujjai – Chandra Bhedana</i></p>	<p>Anatomie – 17h30 / 19h30 <i>Le genou</i></p>	<p>Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Pantanjali - Yogasutras</i></p>
		<p>Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures assises</i></p>
		<p>Pédagogie – 16h / 18h <i>Pranayama</i></p>

Octobre 2018

Vendredi 26 octobre	Samedi 27 octobre	Dimanche 28 octobre
<p>Asanas – 18h / 20h <i>Postures et Chakras</i></p>	<p>Asanas – 15h30 / 17h30 <i>Atelier – Postures arrière</i></p>	<p>Asanas – 9h / 11h <i>Ashtanga Yoga 1&2</i></p>
<p>Pranayama – 20h / 21h <i>Kumbhaka</i></p>	<p>Anatomie – 17h30 / 19h30 <i>Les méridiens</i></p>	<p>Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Bhagavad Gita</i></p>
		<p>Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures arrière</i></p>
		<p>Pédagogie – 16h / 18h <i>Postures arrière</i></p>

Novembre 2018

Vendredi 23 novembre	Samedi 24 novembre	Dimanche 25 novembre
<p>Asanas – 18h / 20h <i>Vinyasa Yoga</i></p>	<p>Asanas – 15h30 / 17h30 <i>Atelier – Postures arrière</i></p>	<p>Asanas – 9h / 11h <i>Ashtanga Yoga 1</i></p>
<p>Pranayama – 20h / 21h <i>Kumbhaka</i></p>	<p>Anatomie – 17h30 / 19h30 <i>Le bassin</i></p>	<p>Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Bhagavad Gita</i></p>
		<p>Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures arrière</i></p>
		<p>Pédagogie – 16h / 18h <i>Postures arrière</i></p>

Décembre 2018

Vendredi 14 décembre	Samedi 15 décembre	Dimanche 17 décembre
<p>Asanas – 18h / 20h <i>Postures et Chakras</i></p>	<p>Asanas – 15h30 / 17h30 <i>Atelier – Postures Inversées</i></p>	<p>Asanas – 9h / 11h <i>Ashtanga Yoga 1&2</i></p>
<p>Pranayama – 20h / 21h <i>Nadi Shodhana</i></p>	<p>Anatomie – 17h30 / 19h30 <i>Les méridiens</i></p>	<p>Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Hatha Yoga Pradipika</i></p>
		<p>Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures Inversées</i></p>
		<p>Pédagogie – 16h / 18h <i>Postures Inversées</i></p>