

IMF

INSTITUT
DES MÉTIERS
DE LA FORME

INSTITUT DES MÉTIERS DE LA FORME

WWW.ECOLE-IMF.FR

INFOS ET INSCRIPTIONS YOGA 200H



PLANNING YOGA CERTIFIÉ ALLIANCE IMF

mai-25		juin-25		juil-25		aout 2025	
JE	1	DI	1	MA	1	VE	1
VE	2	LU	2	ME	2	SA	2
SA	3	MA	3	JE	3	DI	3
DI	4	ME	4	VE	4	LU	4
LU	5	JE	5	SA	5	MA	5
MA	6	VE	6	DI	6	ME	6
ME	7	SA	7	LU	7	JE	7
JE	8	DI	8	MA	8	VE	8
VE	9	LU	9	ME	9	SA	9
SA	10	MA	10	JE	10	DI	10
DI	11	ME	11	VE	11	LU	11
LU	12	JE	12	SA	12	MA	12
MA	13	VE	13	DI	13	ME	13
ME	14	SA	14	LU	14	JE	14
JE	15	DI	15	MA	15	VE	15
VE	16	LU	16	ME	16	SA	16
SA	17	MA	17	JE	17	DI	17
DI	18	ME	18	VE	18	LU	18
LU	19	JE	19	SA	19	MA	19
MA	20	VE	20	DI	20	ME	20
ME	21	SA	21	LU	21	JE	21
JE	22	DI	22	MA	22	VE	22
VE	23	LU	23	ME	23	SA	23
SA	24	MA	24	JE	24	DI	24
DI	25	ME	25	VE	25	LU	25
LU	26	JE	26	SA	26	MA	26
MA	27	VE	27	DI	27	ME	27
ME	28	SA	28	LU	28	JE	28
JE	29	DI	29	MA	29	VE	29
VE	30	LU	30	ME	30	SA	30
SA	31			JE	31	DI	31

Date max inscript°



Inscriptions **avant le 3 juin 2025**. Tarif perso 2499€ . Avec financeur 2999€

INFOS YOGA ALLIANCE IMF

CONTENU DE FORMATION :

- Branches du Yoga (Yamas, Nyamas, Asanas, Pranayamas, Pratiyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi)
- Les chakras (Muladhara, Svadhistana, Manipura, Anahata, Vishudda, Ajna, Sahasrara)
- Les Koshas (corps physique, corps subtil, corps de lumière)
- Postures de base, ancrage et fondations.
- Méditation, respiration et conscience
- Découverte des ajustements et des variations de posture.
- Comment construire une séance, choisir un thème
- Pré et post natal
- Mises en situation

Exclusivités IMF:

Un book papier personnalisé

Un lieu de pratique dédié avec tout le matériel: tapis, sangles, briques...

INFOS YOGA

INTERVENANTS :

Marion BAATI :

Coach diplômé d'Etat BP JEPS AGFF C et D - Formée Yoga Alliance UK en Inde - Intervenante Yoga Vinyassa
- Diététique - Formation Yoga Mathieu BOLDRON - Training avec Brionny et Dice (Bryce) - Organisation de retraites
Yoga&Alimentation en France et au Maroc.

« **La tête dans les astres, les pieds sur terre à l'écoute des animaux et de tous les êtres vivants...et si en plus elle vous tirait les cartes ;-)** »

Aude BEILLEAU :

BEES métiers de la forme - Strala Yoga - Yoga Vinyassa 200h - Yoga Yin 50h - Yoga pré et post natal méthode De Gasquet - Pilates Matwork niveaux 1, 2 et 3 - Pilates Reformer et Cadillac - Ostéo Yoga thérapie - BE STRETCH

« **Aligner son corps, son souffle et son esprit et se relier à l'énergie des chakras pour construire un cours qui vous ressemble.** »

Aadil BAATI :

Coach diplômé d'Etat BP JEPS AGFF C et D - Yoga teacher 200h - Massages Thaï - DU Sport et nutrition

« **Ecoutez l'animal qui est en vous** »

Kenny BOURGEOIS :

Ostéopathe DO - Licence STAPS Entraînement sportif - Brevet d'Etat Hacumese - Crossfit

« Entrez dans l'anatomie des postures et ressentez chaque muscles s'engager ou s'étirer »

Romain NIEL:

Master STAPS - Doctorat sciences de la vie et de la santé - DEUST - BPJEPSAPT - Pilates

« Prenez conscience de l'activité de chaque cellule au service d'un grand tout »

Tatiana FOJUTOWSKI SILVA :

Yoga Teacher 200h - Naturopathie - Yoga Pré et Post natal - Yin Yoga - Yoga Nidra et danse du Dragon

« Enseignante spécialisée et directrice de Lycée, l'adaptation et l'inclusion la transcendent »

Yannick REULIER :

BEMF Métiers de la Forme - Thérapeute Ayurvédique - créateur programme AYUR-VEDA / THE SHIFT / INNER KING

« Si tu écoutes ton corps lorsqu'il chuchote, tu n'auras pas à l'entendre crier »