

Osmose Yoga Paris



Teacher Training 2017

Planning des week-ends de formation



Janvier 2017

Vendredi 20 Janvier	Samedi 21 Janvier	Dimanche 22 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>Littérature sanskrite</i></p>
		<p>Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures debout</i></p>
		<p>Pédagogie – 16h / 18h <i>Postures debout</i></p>

Février 2017

Vendredi 17 Février	Samedi 18 Février	Dimanche 19 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>Religions et civilisation indiennes</i></p>
		<p>Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures debout</i></p>
		<p>Pédagogie – 16h / 18h <i>Postures debout</i></p>

Mars 2017

Vendredi 24 mars	Samedi 25 mars	Dimanche 26 mars
<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>Viloma</i></p>	<p>Anatomie – 17h30 / 19h30 <i>La colonne vertébrale</i></p>	<p>Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Religions et civilisation indiennes</i></p>
		<p>Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures debout</i></p>
		<p>Pédagogie – 16h / 18h <i>Pranayama</i></p>

Avril 2017

Vendredi 21 avril	Samedi 22 avril	Dimanche 23 avril
<p>Asanas – 18h / 20h <i>Vinyasa Yoga</i></p>	<p>Asanas – 15h30 / 17h30 <i>Atelier – Postures assises</i></p>	<p>Asanas – 9h / 11h <i>Ashtanga Yoga 1</i></p>
<p>Pranayama – 20h / 21h <i>Viloma</i></p>	<p>Anatomie – 17h30 / 19h30 <i>La colonne vertébrale</i></p>	<p>Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Yoga Sutra de Patanjali</i></p>
		<p>Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures assises</i></p>
		<p>Pédagogie – 16h / 18h <i>Postures assises</i></p>

Mai 2017

Vendredi 19 mai	Samedi 20 mai	Dimanche 21 mai
<div style="background-color: #ffff00; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> Asanas – 18h / 20h <i>Postures et Bhandas</i> </div> <div style="background-color: #00ffff; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> Pranayama – 20h / 21h <i>Ujjai – Surya Bhedana</i> </div>	<div style="background-color: #ffff00; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> Asanas – 15h30 / 17h30 <i>Atelier – Postures assises</i> </div> <div style="background-color: #ff0000; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> Anatomie – 17h30 / 19h30 <i>La colonne vertébrale</i> </div>	<div style="background-color: #ffff00; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> Asanas – 9h / 11h <i>Ashtanga Yoga 1&2</i> </div> <div style="background-color: #ff00ff; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Yoga Sutra de Patanjali</i> </div> <div style="background-color: #ffff00; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures assises</i> </div> <div style="background-color: #00ff00; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> Pédagogie – 16h / 18h <i>Postures assises</i> </div>

Juin 2017

Vendredi 23 juin	Samedi 24 juin	Dimanche 25 juin
<div style="background-color: #ffff00; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> Asanas – 18h / 20h <i>Postures et Bhandas</i> </div> <div style="background-color: #00ffff; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> Pranayama – 20h / 21h <i>Ujjai – Chandra Bhedana</i> </div>	<div style="background-color: #ffff00; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> Asanas – 15h30 / 17h30 <i>Atelier – Postures assises</i> </div> <div style="background-color: #ff0000; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> Anatomie – 17h30 / 19h30 <i>Le genou</i> </div>	<div style="background-color: #ffff00; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> Asanas – 9h / 11h <i>Ashtanga Yoga 1&2</i> </div> <div style="background-color: #ff00ff; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Hatha Yoga Pradipika</i> </div> <div style="background-color: #ffff00; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures assises</i> </div> <div style="background-color: #00ff00; padding: 5px; border: 1px solid black; text-align: center;"> Pédagogie – 16h / 18h <i>Pranayama</i> </div>

Juillet 2017

Vendredi 7 juillet	Samedi 8 juillet	Dimanche 9 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>Hatha Yoga Pradipika</i>
		Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures assises</i>
		Pédagogie – 16h / 18h <i>Pranayama</i>

Septembre 2017

Vendredi 23 septembre	Samedi 24 septembre	Dimanche 25 septembre
Asanas – 18h / 20h <i>Postures et Chakras</i>	Asanas – 15h30 / 17h30 <i>Atelier – Postures arrière</i>	Asanas – 9h / 11h <i>Ashtanga Yoga 1&2</i>
Pranayama – 20h / 21h <i>Kumbhaka</i>	Anatomie – 17h30 / 19h30 <i>Les méridiens</i>	Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Bhagavad Gita</i>
		Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures arrière</i>
		Pédagogie – 16h / 18h <i>Postures arrière</i>

Octobre 2017

Vendredi 21 octobre	Samedi 22 octobre	Dimanche 23 octobre
<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>

Novembre 2017

Vendredi 25 novembre	Samedi 26 novembre	Dimanche 27 novembre
<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>Bhagavad Gita</i></p>
		<p>Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures Inversées</i></p>
		<p>Pédagogie – 16h / 18h <i>Postures Inversées</i></p>

Décembre 2017

Vendredi 9 décembre	Samedi 10 décembre	Dimanche 11 décembre
<p data-bbox="108 367 533 474">Asanas – 18h / 20h <i>Vinyasa Yoga</i></p>	<p data-bbox="564 367 979 474">Asanas – 15h30 / 17h30 <i>Atelier – Postures Inversées</i></p>	<p data-bbox="1011 367 1511 474">Asanas – 9h / 11h <i>Ashtanga Yoga 1&2</i></p>
<p data-bbox="108 515 533 622">Pranayama – 20h / 21h <i>Nadi Shodhana</i></p>	<p data-bbox="564 515 979 622">Anatomie – 17h30 / 19h30 <i>Les méridiens</i></p>	<p data-bbox="1011 515 1511 622">Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Gheranda Samhita</i></p>
		<p data-bbox="1011 658 1511 766">Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures Inversées</i></p>
		<p data-bbox="1011 806 1511 913">Pédagogie – 16h / 18h <i>Postures Inversées</i></p>