

# Osmose Yoga Paris



## Teacher Training 2018

### Planning des week-ends de formation



## Janvier 2018

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

## Février 2018

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

## Avril 2018

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

## Mai 2018

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

## Juin 2018

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

## Juillet 2018

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

## Septembre 2018

Vendredi 21 septembre	Samedi 22 septembre	Dimanche 23 septembre
<p><b>Asanas – 18h / 20h</b> <i>Postures et Bhandas</i></p>	<p><b>Asanas – 15h30 / 17h30</b> <i>Atelier – Postures assises</i></p>	<p><b>Asanas – 9h / 11h</b> <i>Ashtanga Yoga 1&amp;2</i></p>
<p><b>Pranayama – 20h / 21h</b> <i>Ujjai – Chandra Bhedana</i></p>	<p><b>Anatomie – 17h30 / 19h30</b> <i>Le genou</i></p>	<p><b>Philosophie du Yoga – 11h / 13h</b> <i>Pantanjali - Yogasutras</i></p>
		<p><b>Asanas – 14h / 16h</b> <i>Atelier – Postures assises</i></p>
		<p><b>Pédagogie – 16h / 18h</b> <i>Pranayama</i></p>

## Octobre 2018

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

## Novembre 2018

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

---

## Décembre 2018

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