

Osmose Yoga Paris



Teacher Training 2018

Planning des week-ends de formation



Janvier 2019

Vendredi 25 Janvier	Samedi 26 Janvier	Dimanche 27 Janvier
<p>Asanas – 18h / 20h <i>Presentation Générale du TTC et pratique posturale</i></p>	<p>Asanas – 15h30 / 17h30 <i>Atelier – Postures debout</i></p>	<p>Asanas – 9h / 11h <i>Ashtanga Yoga 1</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 A Ajustements</i></p>

Février 2019

Vendredi 15 Février	Samedi 16 Février	Dimanche 17 Février
<p>Asanas – 18h / 20h <i>Série Shivananda</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>Les pieds, les Jambes</i></p>	<p>Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Védisme</i></p>
		<p>Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures debout</i></p>
		<p>Pédagogie – 16h / 18h <i>Postures debout Ajustements</i></p>

Mars 2019

Vendredi 15 mars	Samedi 16 mars	Dimanche 17 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>Upanishads</i></p>
		<p>Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures debout</i></p>
		<p>Pédagogie – 16h / 18h <i>Pranayama</i></p>

Avril 2019

Vendredi 26 avril	Samedi 27 avril	Dimanche 28 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>Epopées et Puranas</i></p>
		<p>Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures assises</i></p>
		<p>Pédagogie – 16h / 18h <i>Postures assises</i></p>

Mai 2019

Vendredi 24 mai	Samedi 25 mai	Dimanche 26 mai
<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 – Surya Bhedana</i></p>	<p>Anatomie – 17h30 / 19h30 <i>La colonne vertébrale</i></p>	<p>Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Bouddhisme</i></p>
		<p>Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures assises</i></p>
		<p>Pédagogie – 16h / 18h <i>Postures assises</i></p>

Juin 2019

Vendredi 21 juin	Samedi 22 juin	Dimanche 13 juin
<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>Hindouisme</i></p>
		<p>Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures assises</i></p>
		<p>Pédagogie – 16h / 18h <i>Pranayama</i></p>

Juillet 2019

Vendredi 5 juillet	Samedi 6 juillet	Dimanche 7 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 2019

Vendredi 20 septembre	Samedi 21 septembre	Dimanche 22 septembre
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>Patanjali - Yogasutras</i>
		Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures assises</i>
		Pédagogie – 16h / 18h <i>Pranayama</i>

Octobre 2019

Vendredi 25 octobre	Samedi 26 octobre	Dimanche 27 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 2019

Vendredi 22 novembre	Samedi 23 novembre	Dimanche 24 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 2019

Vendredi 12 décembre	Samedi 13 décembre	Dimanche 14 décembre
Asanas – 18h / 20h <i>Postures et Chakras</i>	Asanas – 15h30 / 17h30 <i>Atelier – Postures Inversées</i>	Asanas – 9h / 11h <i>Ashtanga Yoga 1&2</i>
Pranayama – 20h / 21h <i>Nadi Shodhana</i>	Anatomie – 17h30 / 19h30 <i>Les méridiens</i>	Philosophie du Yoga – 11h / 13h <i>Hatha Yoga Pradipika</i>
		Asanas – 14h / 16h <i>Atelier – Postures Inversées</i>
		Pédagogie – 16h / 18h <i>Postures Inversées</i>