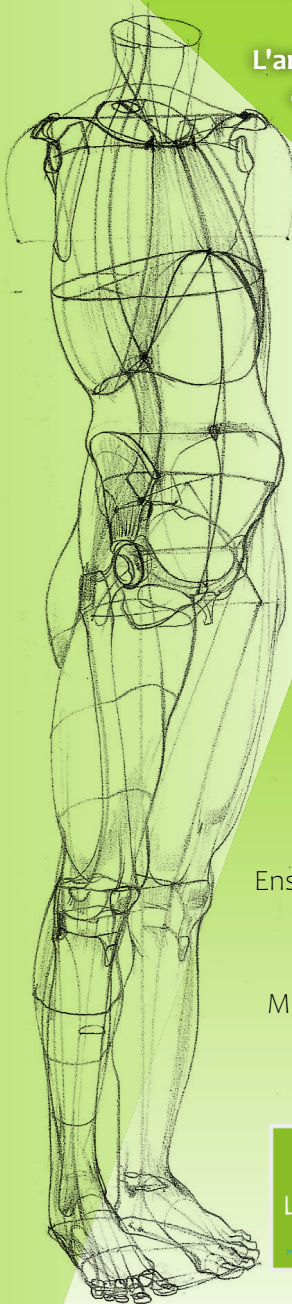


L'anatomie appliquée dans la pratique du yoga



L'anatomie appliquée est une méthode d'exploration du corps. Reposant principalement sur le toucher, elle vise à identifier les repères anatomiques de l'appareil locomoteur. Cette formation a pour objectif d'affiner vos observations et vous apprendra à localiser avec précision les articulations, muscles, tendons, ligaments (en position de repos et dans les postures de yoga ou autre). Il vous permettra d'être plus précis dans votre guidage et vos ajustements de postures.

Enseignant-e-s

Dolores Ferrari, enseignante de yoga diplômée YCH
Dr Markus Hodel, médecin et thérapeute manuel

Date et lieu

Samedi 25 octobre 2025
de 8h30-12h30 et de 13h30 à 17h30

L'Atelier du yoga
Grand-Rue 52
2054 Chézard-St-Martin (NE)

Public-cible

Enseignant-e de Yoga, Pilates, Feldenkrais ou autre technique posturale

Prix

Membres Yoga Suisse: CHF 200.—, Non-membres: CHF 220.-

Information et inscription

info@latelierduyoga ou 076 / 416 92 61
www.latelierduyoga.ch



L'Art de l'ajustement dans la pratique du yoga



Dans la pratique du yoga, il arrive parfois qu'une posture mal effectuée puisse devenir dangereuse pour un-e élève et que celui-ci risque de se blesser. Les ajustements, qu'ils soient exécutés par la voix ou le toucher, deviennent alors indispensables pour corriger et aider à adapter la posture. L'Art de l'ajustement est un cours destiné à aider les enseignant-e-s de yoga et d'autres techniques posturales à améliorer leurs connaissances sur la façon de lire les corps et de faire des ajustements pour répondre aux besoins individuels de leurs élèves.

Enseignants

Dolores Ferrari, enseignante de yoga diplômée YCH
Dr Markus Hodel, médecin et thérapeute manuel

Date et lieu

Samedi 22 novembre 2025
de 8h30-12h30 et de 13h30 à 17h30

L'Atelier du yoga
Grand-Rue 52
2054 Chézard-St-Martin (NE)

Public-cible

Enseignant-e de Yoga, Pilates
Feldenkrais ou autre technique posturale

Prix

Membres Yoga Suisse: CHF 200.—, Non-membres: CHF 220.-

Information et inscription

info@latelierduyoga ou 076 / 416 92 61
www.latelierduyoga.ch

