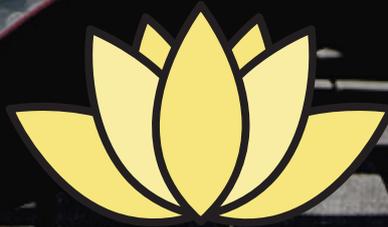


# FORMATION YOGAMOOV DANCE 25H



[WWW.YOGA-MOOV.COM](http://WWW.YOGA-MOOV.COM)

# LE CONCEPT

## YOGAMOOV DANCE

Le yogamoov est un concept qui allie les postures de yoga, le travail de respiration du yoga Vinyasa, de nombreuses connaissances en anatomie et en posturologie, ainsi qu'une pédagogie basée sur la précision des informations transmises.

Un cours de yogamoov commence par une mise en place de la respiration abdominale pour calmer le corps et l'esprit, et se termine généralement par une méditation guidée, basée sur des outils comme la méditation guidée, la visualisation positive ou encore la méditation de pleine conscience.

Le yogamoov est basé sur une pédagogie bienveillante, qui s'inspire des outils de communication non violente, mais il regroupe également des connaissances en Yoga Yengar ( qui nous permet d'adapter les postures à l'aide d'options ou du matériel, en fonction du niveau et du corps de chacun ), en Anatomie et Posturologie pour soulager les tensions dues à une mauvaise posture, en Pilates, et en Stretching postural.

On utilise des méthodes issues des dernières recherches en science.

**MARQUE  
DÉPOSÉE**

Par Juliette Vinay

YOGAMOOV DANCE

- **Chorégraphe** de la cie Forum de 2008 à 2014.
- **Directrice** de l'école Astra de 2010 à 2014.
- **Professeur de danse** ( modern jazz, street jazz et cabaret ) de 2008 à 2015.
- **Professeur de Yoga** depuis 2016.
- **Formatrice** Yogadanse en 2018.
- **Présidente** et fondatrice de Yogamoov.
- **Coach de vie** certifiée ( EFC-MHD ).
- **Professeur de Yogadanse** certifiée depuis 2017.
- **Formée** au BDC à New-York ( 50h ), au Studio Harmonic à Paris ( 500h ) et aux Cours Diderot Montpellier ( école préparatoire scientifique ).



## POURQUOI YOGAMOOV ?

”Après 10 ans d’enseignement dans la danse, et une grosse blessure aux genoux due à une pratique intensive et agressive, j’ai créé le concept du yogamoov en m’inscrivant dans la lignée des professeurs qui souhaitent transmettre des informations pour permettre aux élèves d’utiliser leur corps en respectant leurs limites et de créer une vraie connexion bienveillante avec celui-ci. Le yogamoov est axé sur la posturologie. Il ne correspond à aucune religion et est ouvert à tous.”

# Pour qui ?

Le Yogamoov s'adresse à plusieurs types de personnes :

## LES DÉBUTANTS

Tous ceux qui veulent découvrir les bases du yoga, comment se placer avec justesse dans chaque asana, ce qu'il faut faire et ne faut pas faire, avant de progresser.

## LES AVANCÉS

Ceux qui pratiquent déjà le yoga de manière intensive depuis plusieurs années ont parfois besoin de renforcer leurs bases et leurs connaissances posturologiques et anatomiques.

## LES PROFS

Certaines formations font malheureusement l'impasse sur l'anatomie, le placement et la pédagogie. Même certifiés, les profs et coachs peuvent intégrer la formation.

## LES DANSEURS

Perfectionnisme, pédagogie non respectueuse du corps de chacun, violence verbale... La danse met souvent l'être à rude épreuve. La formation permet de revenir à la douceur et au respect du corps.

## LES SPORTIFS

Quelque soit le sport que l'on pratique, le yogamoov peut servir d'outil complémentaire pour savoir s'échauffer, se positionner correctement et être à l'écoute de soi.

# Le E-learning

## AVANCEZ A VOTRE RYTHME

DE CHEZ VOUS

**PAIEMENT TOTAL AVANT LE DEBUT  
DE LA FORMATION**

### BON A SAVOIR

CETTE FORMATION N'EST PAS CERTIFIANTE. ELLE DELIVRE UNIQUEMENT LES OUTILS, METHODES ET INFORMATIONS DONT VOUS POUVEZ VOUS SERVIR A TITRE PERSONNEL OU PROFESSIONNEL.

01

#### LES VIDEOS

- Vous retrouverez 25h de vidéos qui regroupent des cours techniques basées sur 450 postures expliquées et détaillées selon les méthodes pédagogiques Yogamoov, des routines spécifiques ( réveil en douceur, nuit tranquille, spécial grand écart, etc. )

02

#### PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- En plus des 25h de formation en vidéo, vous obtenez l'accès à un ebook comprenant des fiches techniques des postures de yoga, de l'anatomie, des textes de méditation guidée, de nombreux outils de transmission orale, des informations sur les neurosciences, l'Histoire, la philosophie, etc.

03

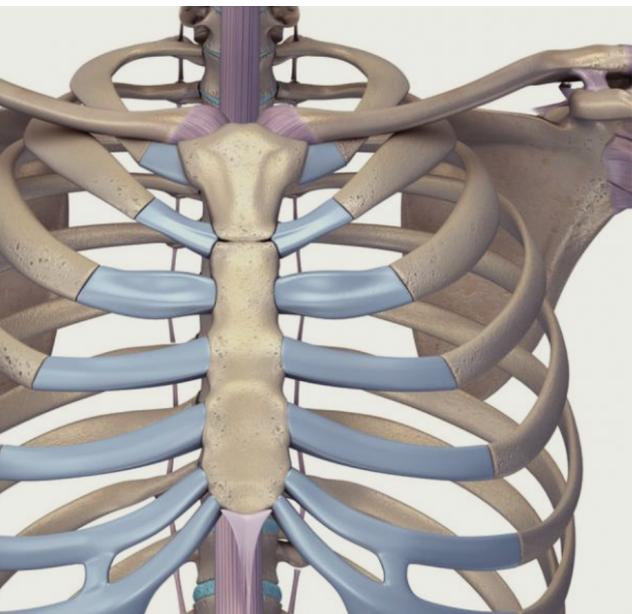
#### TARIF

- Paiement en 1 fois : **290 euros** ( au lieu de 390 )



# Le book

Le book de formation est disponible en e-learning sur la plateforme après réception du premier paiement.



## 01 | ANATOMIE

- Les os
- Les muscles
- Les articulations
- Posturologie / La méthode Alexander
- Etirement / La méthode Kabat
- Gainage / La méthode Caufriez
- Barre au sol et Pilates / Les méthodes
- Neurosciences



## 02 | PEDAGOGIE

- Comment structures un cours et un échauffement, comment créer une chorégraphie Yogamoov Dance
- 450 Postures expliquées et détaillées
- La pédagogie bienveillante
- Techniques de transmission orale
- Psychologie
- Méditation et textes



## 03 | CONNAISSANCES

- Philosophie
- Les valeurs du yogamoov
- Histoire du yoga et de la danse
- Sciences et yoga
- Développement personnel

# *Contact*

WWW.YOGA-MOOV.COM

VINAYJULIETTE @ GMAIL.COM



@ VINAY JULIETTE