

Programme de Formation  
Hamac Yoga Fusion 2019  
Deux modules en été et un module de  
certification en octobre.

- Une formation certifiante pour les professionnels des pratiques corporelles et du mouvement.
  - Une formation pour les amateurs souhaitant développer une pratique personnelle.
- Apprendre et enseigner une nouvelle approche d'un travail corporel et de bien-être issu d'une fusion :
- des principes de base du Body Fly en tant qu'activité sportive aérienne
  - des principes de base du Vinyasa yoga en tant que discipline associant le corps et l'esprit, un art du mouvement de vie.
  - des principes de base du chi Gong et de la Médecine chinoise à travers le mouvement énergétique des cinq saisons.

La formation des bases du Hamac Yoga Fusion niveau 1 :

Deux sessions obligatoires de trois jours – 790€

Un week-end sur deux jours pour l'évaluation des acquis de compétences et l'évaluation certifiante – 120€

Formation encadrée par trois professionnels diplômés d'Etat dans leur activité :

- Géraldine Wojciechowski
- Anne Trigona
- Jean-Christophe Gonzalez

◆ Module 1 du 26 au 28 Juillet 2019.

• Vendredi 26 Juillet de 9h30 à 15h30.

- 9h30-10h30 Accueil et présentation – Géraldine & Anne.
- 10h30-12h30 Atelier Chi Gong et fusion Body Fly sur les saisons Printemps- Inter saison – Été.
- 12h30 -13h00 Pause & collation (offerte).
- 13h00-14h00 Initiation Shiatsu et mise en application dans le hamac – Géraldine & Anne.
- 14h15-15h30 Séance de Hamac Yoga Fusion – Hauteur du hamac aux genoux – Géraldine

• Samedi 27 Juillet de 10h00 à 15h30.

- 10h00-12h30 Atelier Vinyasa Yoga et fusion Body Fly sur Paschimottanasana et Adho Mukha Svanasana – Géraldine & Jean-Christophe
- 12h30 -13h00 Pause & collation.
- 13h00-14h30 pratique Vinyasa Yoga et fusion Body Fly
- 14h45-15h30 Séance de Hamac Yoga Fusion – Hauteur du hamac aux hanches – Géraldine

• Dimanche 29 Juillet de 10h00 à 15h00.

- 10h00-12h30 Pratique Hamac Yoga Fusion- Géraldine
- 12h30-13h00 Pause & Collation
- 13h00-14h00 Pratique Hamac Yoga Fusion- Géraldine
- 14h15-15h00 Séance de Hamac Yoga Fusion – Inversions et Relaxation – Géraldine

◆ Module 2 du 30 Août au 01 Septembre 2019.

• Vendredi 30 Août de 9h30 à 15h30.

- 9h30-10h30 Accueil et présentation – Géraldine & Anne.
- 10h30-12h30 Atelier Chi Gong et fusion Body Fly sur les saisons Automne - Inter saison – Hiver.
- 12h30 -13h00 Pause & collation (offerte).
- 13h00-14h00 Initiation Shiatsu et mise en application dans le hamac – Géraldine & Anne.
- 14h15-15h30 Séance de Hamac Yoga Fusion – Hauteur du hamac aux genoux – Géraldine

• Samedi 31 Août de 10h00 à 15h30.

- 10h00-12h30 Atelier Vinyasa Yoga et fusion Body Fly sur Virabhadrasana et Bhujangasana – Géraldine & Jean-Christophe
- 12h30 -13h00 Pause & collation.
- 13h00-14h30 pratique Vinyasa Yoga et fusion Body Fly
- 14h45-15h30 Séance de Hamac Yoga Fusion – Hauteur du hamac aux hanches – Géraldine

• Dimanche 01 Septembre de 10h00 à 15h00.

- 10h00-12h30 Pratique Hamac Yoga Fusion- Géraldine
- 12h30-13h00 Pause & Collation
- 13h00-14h00 Pratique Hamac Yoga Fusion- Géraldine
- 14h15-15h00 Séance de Hamac Yoga Fusion – Inversions et Relaxation – Géraldine

◆ Module 3 du 05 au 06 Octobre 2019.

• Samedi 05 Octobre de 9h30 à 15h30.

- 9h30-10h30 Accueil et présentation de l'évaluation des acquis de compétences pour l'évaluation certifiante – Géraldine & Anne.
- 10h30-12h30 Pratique Hamac Yoga Fusion
- 12h30-13h00 Pause & Collation
- 13h00-14h30 Pratique Hamac Yoga Fusion-
- 14h30-15h30 retour d'expérience individuelle  
– Géraldine & Anne.

• Dimanche 06 Octobre de 10h00 à 15h00.

- 10h00-11h00 Evaluation écrite
- 11h30-12h15 Pause & Collation
- 12h30-14h30 Evaluation pratique – Géraldine & Anne.
- 14h30-15h00 Retour des évaluations – Géraldine & Anne.