



YOGA IYENGAR, OSTÉOPATHIE ET ANATOMIE APPLIQUÉE AU MOUVEMENT

UN PROGRAMME D'APPROFONDISSEMENT

YOGA IYENGAR, OSTÉOPATHIE ET ANATOMIE APPLIQUÉE AU MOUVEMENT

*APPROFONDIR VOTRE SAVOIR, AFFINER VOTRE PRATIQUE, ET ACCOMPAGNER LE PROCESSUS
D'ÉVOLUTION ET DE RÉHABILITATION DU CORPS*

Un programme d'approfondissement de 3 ans né de la synthèse du yoga Iyengar, de l'ostéopathie et des connaissances en anatomie appliquée au mouvement.

Dirigé par Billy Konrad, enseignant senior de yoga Iyengar et Tobias Lotan, Dr en Ostéopathie et enseignant de yoga.

Chaque année comprenant 3 week-ends de 3 jours de formation.

Pensé et créé comme élément d'un programme complet et cohérent, chaque week-end peut néanmoins être appréhendé indépendamment des autres.

Au studio Yug iN, à Nantes - d'octobre 2023 à fin 2026

L'APPROCHE DU PROGRAMME D'APPROFONDISSEMENT

Les connaissances dans le champ de l'ostéopathie, la précision des actions du yoga Iyengar, et l'approche philosophique de notre condition humaine s'allient pour faire du yoga thérapeutique une pratique puissante, transformatrice, et un outil efficace pour la prise en charge d'élèves ou de patients confrontés à la douleur.

Loin d'être déconnectée du réel, l'approche philosophique du yoga par Billy et Tobias, pratique et accessible, en fait au contraire sa pierre angulaire. Son fondement est le constat de la liberté, de la créativité sans limite, de la pleine responsabilité - y compris en matière de bien-être physique, émotionnel et spirituel - et surtout de la pleine souveraineté de l'être humain.

Cette approche se nourrit pleinement des savoirs techniques de l'ostéopathie et du yoga dans le processus de réhabilitation du corps.



BILLY & TOBIAS

Leurs expériences respectives, mises en pratique quotidiennement, offrent une approche novatrice du yoga thérapeutique, particulièrement ciblée sur la réhabilitation du corps face à des douleurs fonctionnelles ou physiologiques.

Au delà des aspects théoriques, les compétences de Billy et Tobias dans leurs domaines offrent un apprentissage fondé avant tout sur l'expérimentation. Vous serez amenés à comprendre, faire, et sentir, avant de transmettre les connaissances que vous aurez acquises.

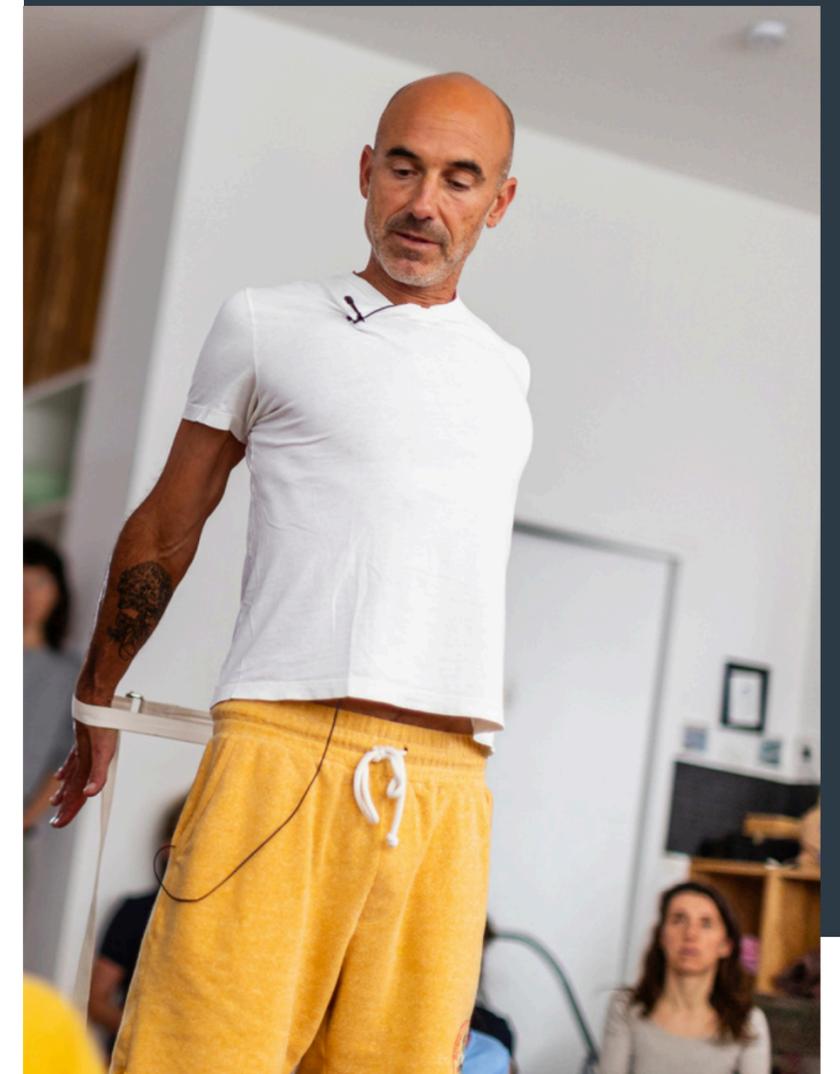


TOBIAS LOTAN

*OSTÉOPATHE ET
ENSEIGNANT DE YOGA*

BILLY KONRAD

*ENSEIGNANT SENIOR
DE YOGA IYENGAR*





DÉROULEMENT DU PROGRAMME D'APPROFONDISSEMENT

- **Année 1 : Fondements et réhabilitation**

Comment aborder la douleur et dépasser les blocages physiques.

- **Année 2 : Vers un état fonctionnel du corps**

Comment passer de la réhabilitation à un état pleinement fonctionnel du corps.

- **Année 3 : Vers un équilibre physiologique, psychologique et émotionnel**

Comment la pratique physique devient un outil réparateur sur le plan physiologique, psychologique et émotionnel.

Chaque week-end de pratique sera dédié à un ou plusieurs modèle de mouvement fonctionnel.



Enseignants
de yoga

Elèves
assidus

A QUI S'ADRESSE LE PROGRAMME ?

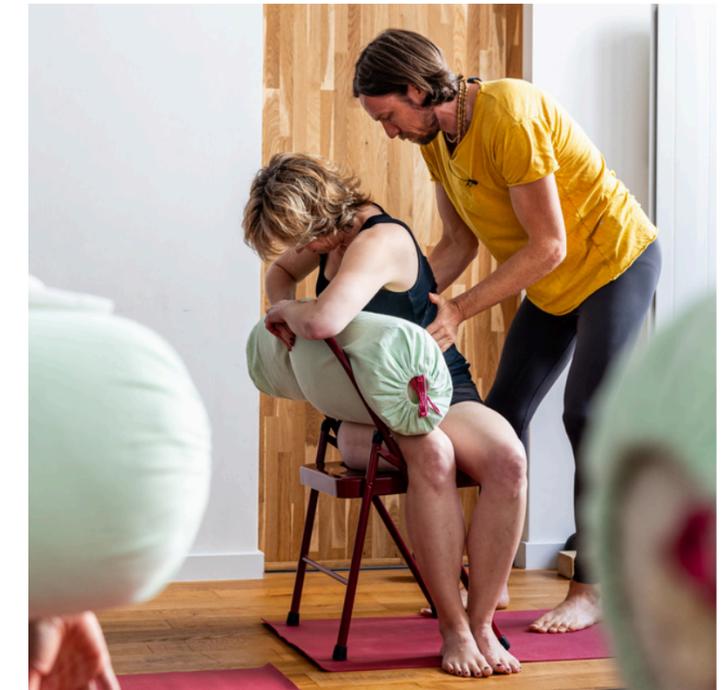
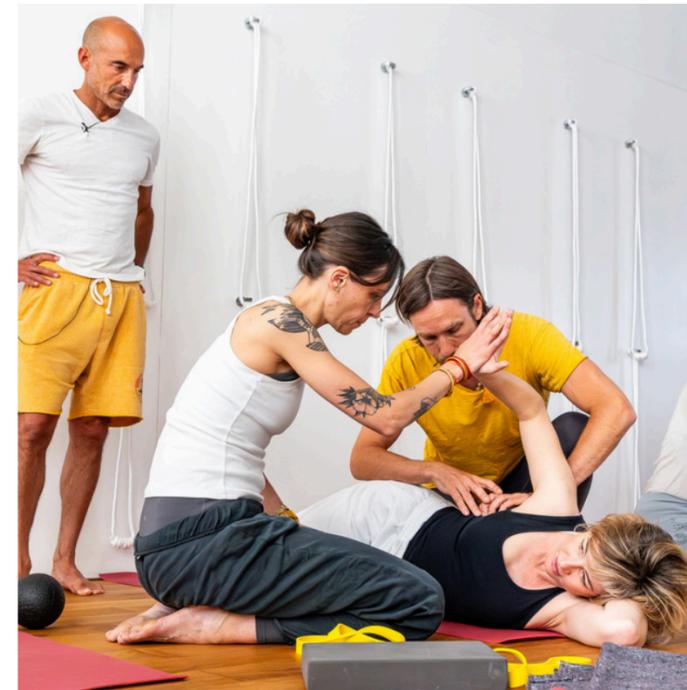
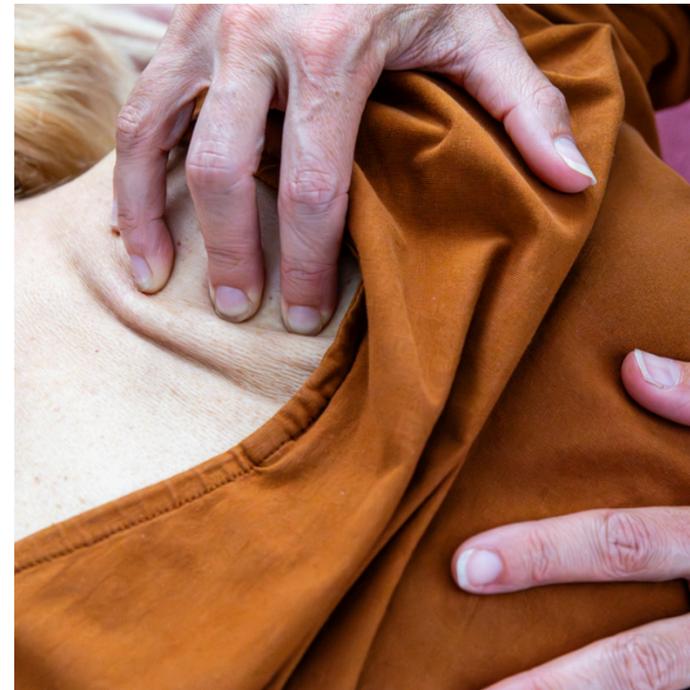
- aux **enseignants de tous types de yoga**
- aux **pratiquants de yoga assidus et réguliers***
*2 ans de pratique régulière de yoga (toutes méthodes confondues) est requis.
- aux **thérapeutes corporels** qui souhaitent approfondir leurs connaissances et développer leurs compétences pour prendre en charge certaines pathologies physiques et physiologiques.



Thérapeutes

SERONT INCLUS DANS LA FORMATION CHAQUE WEEK-END

- des savoirs anatomiques et physiologiques
- des explorations thérapeutiques et l'étude des modèles de mouvements archétypaux
- l'apprentissage des ajustements, des modifications, et des supports utiles aux mouvements fondamentaux des postures classiques
- de la pratique posturale et du pranayama qui demeurent l'essence du potentiel de guérison de tout pratiquant de yoga





DATES 2025

24 au 26 janvier 2025 - Malasana et Squat

23 au 25 mai 2025 - Padmasana et Ouverture du bassin

HORAIRES

Vendredi et Samedi 9h - 13h / 16h - 20h

Dimanche 9h - 13h / 15h - 18h

Les horaires de formation seront les mêmes chaque week-end

TARIF

450€ / week-end

LIEU

Yug iN

3 rue d'Alger - 44100 Nantes

www.yugin.fr

info@yugin.fr

