

FORMATION DE CONSEILLER EN YOG'APLOMB

avec Annie AUBRUN

Pour qui ?

Cette formation s'adresse à toute personne désirant apprendre et transmettre "l'Aplomb et les 7 clés du bien être". **Enseignants, animateurs de toute discipline corporelle ou parents.** L'Aplomb est cette verticalité qu'ont les femmes qui portent sur la tête et dont l'absence cause tant de maux de dos dans nos sociétés occidentales. Les 7 clés du Bien Etre sont les bases du yoga à vivre dans le quotidien. **C'est pourquoi Annie a nommé le Yog'Aplomb ce trésor méconnu.**

Durée

La Formations de Conseillers en Yog'Aplomb se déroule sur 3 ans à raison d'un WE par mois en Normandie et nécessite une pratique assidue dans la vie quotidienne. Annie se déplace en province pour des groupes de 8 à 12 personnes minimum et enseigne en Haute Normandie.

Une JOURNEE de formation contient 2 ATELIERS

le matin 10/12h et l'après-midi 14/16h.

Un ATELIER comprend 1H dans une SALLE

et 1H de VIE QUOTIDIENNE dans un jardin ou la rue, promenade, descente et montée d'un escalier, ou dans un appartement pour l'assise sur n'importe quelle chaise, comme devant l'ordi ou devant la télé ou dans sa voiture avec corrections permanentes d'Annie.

Certificat

Un **Certificat de "Conseiller en Yog'Aplomb"** est décerné sur examen aux personnes ayant parfaitement intégré l'Aplomb et l'aptitude à enseigner et corriger les "7 clés du bien-être".

Il pourra être attribué plus ou moins rapidement selon l'assiduité de chacun pour changer ses habitudes dans sa vie quotidienne. Les bienfaits obtenus y contribuent largement.

Des BILANS individuels et collectifs sont effectués aussi souvent que nécessaire.

Demandez les dates

Il se peut que des personnes qui ne suivent pas la formation participent aux Ateliers, débutantes ou non débutantes. Ce mélange de niveaux est très bénéfique pour l'initiation et la maîtrise des corrections.

Tarifs

Les Formations de Conseillers en Yog'Aplomb ne se donnent que **dans le cadre d'un cursus**. Valeur de la formation complète sur 3 ans 1980€

Forfait pour chaque année

407€ soit 37€ sur 11 mois payable par CB (la journée 37€)

Qui est Annie

Annie Aubrun Patrix est l'initiatrice du YOG'APLOMB Née en 1930 après une vie riche d'expériences diverses, elle découvre à 50 ans, suite à une sévère sciatique aujourd'hui totalement disparue, l'Aplomb (la juste verticalité). Après une formation très intensive avec Noëlle Perez, elle enseigne le yoga Iyengar. En 1994 crée Maison Mia, lieu de ressourcement et d'expériences en Haute Normandie. Depuis 2012, Annie guide des ateliers et des journées d'initiation au Yog'Aplomb et les 7 clés du bien être. Son livre bilingue anglais/français 'Yog'Aplomb' 13€ sur www.maison-mia.com -

Renseignements – annie@yogaplomb.com - www.yogaplomb.com - 02 35 56 65 53 – 06 43 10 03 50