

DATES FORMATIONS YOGA & PILATES 2026

CURSUS CONSEILLÉ POUR LA FORMATION INTÉGRALE

Formations	JANV.	FÉVR.	MARS	AVR.	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
1 Postures & Relaxations - Fondamentaux	10/11			11/12								
2 Postures & Relaxations - Intermédiaires			7/8					22/23				
3 Postures & Relaxations - Avancés				18/19						3/4		
4 Respirations & Méditations Fondamentaux	24/25					6/7						
5 Respirations & Méditations Intermédiaires			14/15						5/6			
6 Respirations & Méditations Avancées					9/10						7/8	
7 Salutations au soleil & Philosophie	31/1				16/17					31/1		
8 Rythmes & Flow (Vinyasa Classique)		7/8			2/3				19/20			
9 Rythmes & Flow (Ashtanga Serie 1)			21/22								28/29	
10 Pédagogie & Structures Cours		21/22			30/31						21/22	
11 Pratique Pédagogique			28/1	4/5			4/5	15/16		10/11		5/6
12 Pilates Matwork Fondamentaux 1				25/26								
13 Pilates Matwork Fondamentaux 2					23/24							
14 Pilates Matwork Intermédiaires 1						20/21						
15 Pilates Matwork Intermédiaires 2								29/30				
16 Pilates Matwork Avancés 1									26/27			
17 Pilates Matwork Avancés 2										24/25		
18 Examen Final & Certification						27/28						19/20