

PROFESSEUR DE YOGA

NOM & Prénom : **SAPPEZ Odile**

Tél. : **06 23 95 12 37**

Adresse : 39570 Montaigu

E-mail : **odile.sappez@gmail.com**

FORMATIONS INITIALES

Ecole de formation <i>Adresse- Nom des Formateurs</i>	Années formation <i>diplôme</i>	Caractéristiques école <i>lignée</i>
Ecole Française de Yoga Auvergne Rhône-Alpes Dirigée par Boris TATZKY	2011 – 2015 Diplôme : 2016	Yoga de l'Énergie

POST – FORMATION

Ecole ou Formateurs <i>lignée</i>	Années de formation	Caractéristiques de la formation
Institut International de Yoga Fondé et dirigé par Yogi Babacar KHANE	2017 – 2020 Diplôme : 2020	Yoga de la verticalité (yoga égyptien) Yoga chinois (kung-fu, Ch'i Kong) Hatha Yoga

ENSEIGNEMENT DISPENSE

Enseignement selon la pédagogie de Maître Babacar KHANE

Séances de 1h30 de septembre à juin, adaptées aux possibilités de chacun.
Déroulement indicatif : intériorisation, yoga égyptien pour renforcer la souplesse et la solidité de la colonne vertébrale, yoga de la tradition chinoise pour préparer aux postures de yoga indien, porté par le souffle, à la recherche d'un équilibre effort/détente.

Relaxation et approche de la méditation.

ORGANISATION DES COURS

LIEU	HORAIRES	TARIF (<i>préciser si associatif ou privé</i>)
Salle de sport Rue du moulin 39570 Perrigny Yoga-perrigny.fr Depuis janvier 2017	Lundi 17h - 18h30 18h45 - 20h15	Association Chemins d'Eveil 155 €/an + 20 € adhésion
Salle de sport Espérance Lédonienne Rue de l'espérance 39000 Lons le saunier	Mardi 18h30 – 20h	