

La pratique professionnelle du Yoga n'est pas impactée par les restrictions Covid 19.  
C'est pourquoi nos formations professionnelles poursuivent leurs cours.

# FORMATION INTENSIVE, CERTIFIÉE, DE YOGA VINYASA 100H

**à Ibiza du 16 avril au 1<sup>er</sup> mai 2022**

**1600€ / personne** : formation et pension complète inclus (sauf billet d'avion)

Cette formation 100h  
Balance Zone est  
certifiée :

Datadock



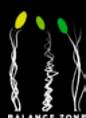
Qualiopi




Eligible CPF



Balance Zone



**Certification de formation professionnelle  
délivrée en fin de stage par Balance Zone**



# BALANCE ZONE PROPOSE UNE FORMATION DE YOGA VINYASA INTENSIVE À IBIZA

Ces 100 heures de formation sont ouvertes à tout public, tous niveaux, des plus débutants aux plus avancés. Nos formateurs sont diplômés Balance zone / Yoga alliance international, professionnels dans l'enseignement du yoga et des techniques corporelles associées, dédiés à cette pratique ancestrale adaptée à nos modes de vie et de conduites occidentales. Ils seront à même de vous proposer un yoga respectant vos possibles, vos besoins, en prévention des accidents corporels. Ils éclaireront le chemin de la fluidité respiratoires et de la justesse des alignements corporels.

Ces deux semaines intensives de pratique du yoga vinyasa répondent aux besoins des personnes qui découvrent le yoga pour la première fois, des praticiens réguliers de yoga, des enseignants de yoga désireux d'approfondir leur pédagogie.

C'EST DANS UN  
ENVIRONNEMENT  
NATUREL QUE  
NOTRE YOGA PREND  
TOUT SON SENS




© Marc Thiriet

© Mar



En évoluant en pleine nature, les immersions permettent de re-découvrir son rapport au monde, aux autres et à vivre l'expérience d'inscrire son corps et son esprit dans d'autres univers.

A woman in a grey athletic outfit is performing a handstand on a wooden beam. Her right leg is raised high and straight, while her left leg is bent at the knee. She is looking down at her hands on the beam. The background is a clear blue sky.

Si vous souhaitez par la suite continuer votre formation professionnelle 300, 500, 1000 heures diplômantes avec balance zone, ces 100h intensives seront déduites en prix et en nombre d'heure de la formation diplômante que vous choisirez de suivre.

# LES FORMATEURS



## LAURENCE SCHROEDER

FONDATRICE DE BALANCE ZONE.  
DIRECTRICE PÉDAGOGIQUE DES  
FORMATIONS PROFESSIONNELLES  
CONTINUES BALANCE ZONE



## HADRIEN DADVAR

FORMATEUR DE FORMATION  
ENSEIGNANT DE YOGA



## CASSANDRE MUNOZ-MOUN

FORMATRICE DE FORMATION  
ENSEIGNANTE DE YOGA

Biographies Clic ici :  
[http://www.balancezone.org/  
equipe-pedagogique/](http://www.balancezone.org/equipe-pedagogique/)



© Marc Thiriet

# HÉBERGEMENT & REPAS

Crique paradisiaque peu fréquentée en cette période.

Vous logerez dans une maison typique Ibizenca de 6 chambres doubles, lits séparés. 3 Salles de bains partagées. Piscine dans le jardin, studio de yoga en plein air, au cœur de la nature, sans autre voisinage.

Un cuisinier vous prépare des menus végétariens anti-inflammatoires, adaptés à votre pratique yogique.

Des massages sont disponibles au prix de 50€ supplémentaires par massage (réservation sur place)

Nous sollicitons le collectif pour participer à la maintenance de la propreté de sa chambre et salle de bain, débarrassage de table selon un planning pré établi.



# ORGANISATION DES JOURNÉES

**Le 16 /04/22** Arrivées selon vos horaires  
navette prévue de et à l'aéroport d'Ibiza.

18h-20h      Pranayama/méditation

**Du 17 au 30 /04/22**

9h-11h15      Cours de 2h30 de yoga vinyasa

11h15-11h30 Collation/baignade

11h30-13h      Pratique d'alignements corporels par le toucher

13h-15h      Brunch & siesta

15h-16h30      Atelier d'étude des asanas en nature

17h-18h30      Yoga vinyasa/pranayama/méditation

18h30-19h      Temps d'écriture sur l'étude du jour lu et analysé par vos formateurs.

**Le 01/05/2022** Départ



©Marc Thiriet



Plus d'infos sur la feuille de route, vos prises en charge et modalités de paiement.

[contact@balancezone.org](mailto:contact@balancezone.org) - 06 01 73 29 00

Nous espérons vous accueillir nombreux et nombreuses pour ce voyage yogique fabuleux.

Parlez-en, svp, à vos proches intéressés.

Namasté

Contact responsable de formation :  
Laurence Schroeder  
+ 33 6 01 73 29 00  
[contact@balancezone.org](mailto:contact@balancezone.org)

Contact Handicap :  
Laurence Schroeder  
+ 33 6 01 73 29 00  
[contact@balancezone.org](mailto:contact@balancezone.org)

  [@balancezoneyoga](https://www.instagram.com/balancezoneyoga)

[www.balancezone.org](http://www.balancezone.org)

