



**YOGA LABORATORIUM**

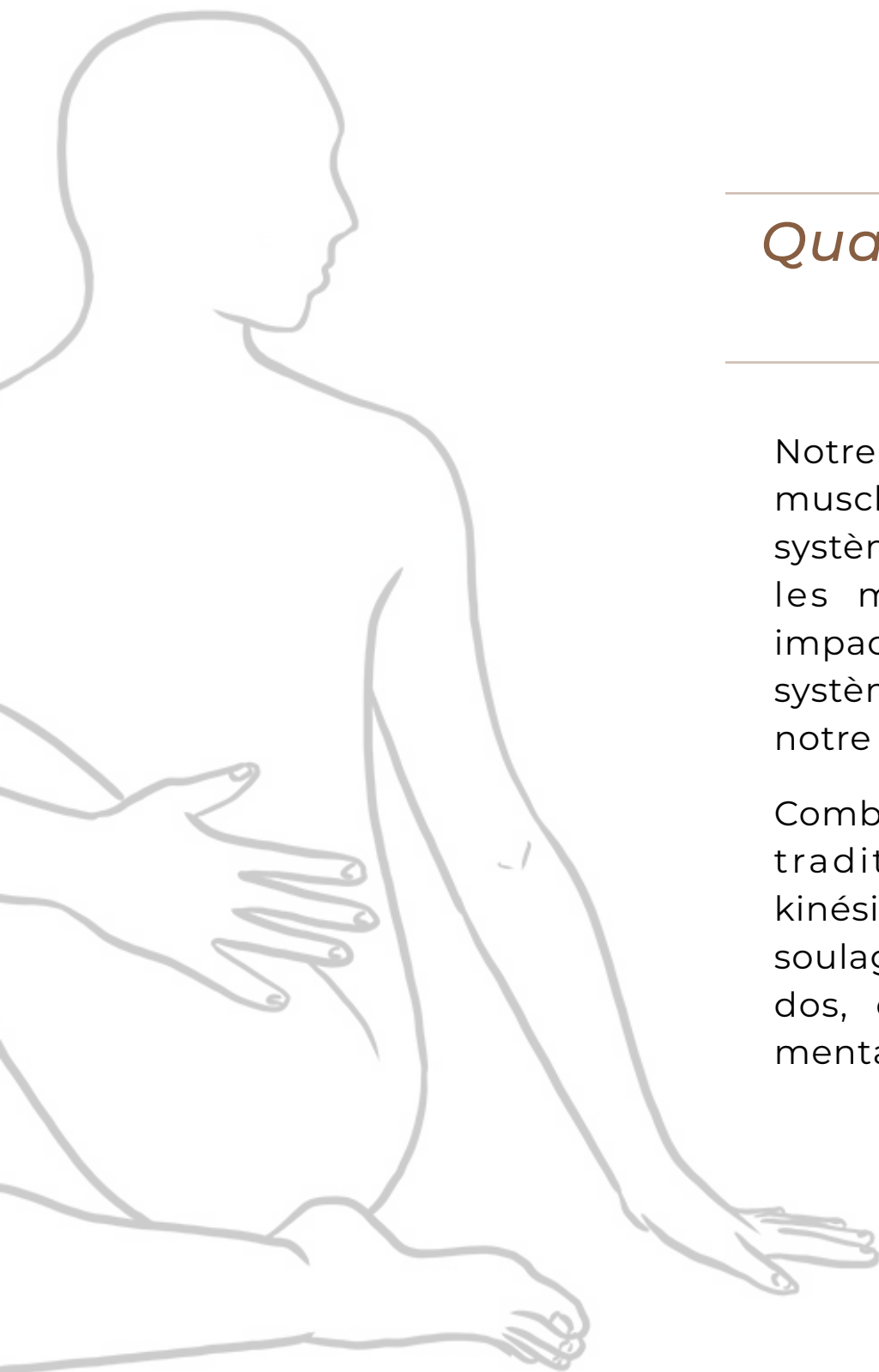
YOGA THÉRAPIE

# YOGA POUR LE DOS

---

**PROSPECTUS**

---



---

## *Quand le dos va bien... tout va bien !*

---

Notre dos est bien plus qu'un ensemble de muscles et d'os. C'est aussi le centre de notre système nerveux et un passage essentiel pour les mouvements énergétiques. Sa santé impacte notre santé physique, mais aussi notre système immunitaire, notre estime de soi et notre santé mentale.

Combinant le savoir faire de Yoga et Ayurveda traditionnels avec les connaissances de kinésithérapie, cette formation vous aidera à soulager vos douleurs, prévenir les maux de dos, et entretenir votre santé physique et mentale sur le long terme.

# SOMMAIRE



POURQUOI LE DOS EST SI IMPORTANT ? .....	4
POURQUOI APPRENDRE CHEZ YOGA LABORATORIUM ? .....	11
LES ENSEIGNANTS .....	12
CE QUE VOUS APPENDREZ .....	13
COMMENT SE DÉROULE LA FORMATION ? .....	18
CALENDRIER .....	21
LES PRÉ-REQUIS .....	21
COMMENT S'INSCRIRE .....	22
TÉMOIGNAGES DE NOS ÉLÈVES .....	23
LES TARIFS .....	24
FAQ .....	26

# POURQUOI LE DOS EST SI IMPORTANT ?

La santé de notre dos impacte directement la santé de notre colonne vertébrale.

## LES BIENFAITS DE CETTE FORMATION

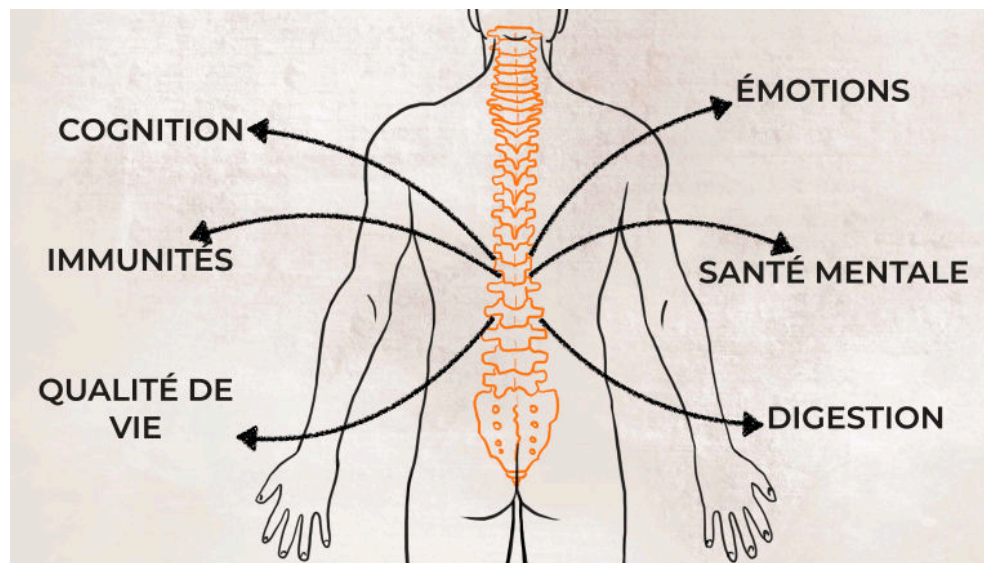
- ◆ Apprenez comment apaiser les douleurs quotidiennes de dos grâce aux exercices physiques, respirations et méditations.
- ◆ Comprenez votre colonne titre anatomique et titre énergétique pour faciliter la mise en place des bonnes habitudes nécessaires pour la santé du dos.
- ◆ Agissez sur votre santé physique et mentale grâce à une colonne en bonne santé.

La colonne n'est pas juste ce qui tient en place tout notre corps (même si elle fait ça aussi !). C'est le siège de notre centre nerveux, et un passage important pour le mouvement des énergies subtiles !

**On ne fait pas toujours le lien entre la santé de notre dos et notre état mental et physique.** Pourtant, ce qui se passe dans la colonne impacte directement (et est impactée par !) notre estime de soi, nos réactions au stress, l'anxiété, le système immunitaire, la respiration, la circulation sanguine, et tous les autres systèmes biologiques et énergétiques du corps !

## UN EXEMPLE CONCRET ?

Vous avez sans doute déjà remarqué combien les maux de dos ont tendance à se manifester dans les moments de grands stress ou quand on est envahit par les émotions. Mais avez-vous aussi remarqué comment, quelques semaines ou mois plus tard on finit par enchaîner des maladies ou des problèmes de tout genre ? Par exemple, sans raison apparente, on va se sentir anxieux ? Ou on va avoir du mal à dormir ? Ou encore, les problèmes de tractus urinaire ou on va attraper une grippe même hors saison ?



*La santé de notre colonne impacte la santé mentale et émotionnelle*

On ne fait pas souvent le lien entre les deux ! Ou, au mieux, on le mettra sur le “dos” du stress ! Pourtant, ce qui s’est passé durant cette période de douleurs de dos est effectivement responsable pour l’apparition de ces problèmes et maladies !

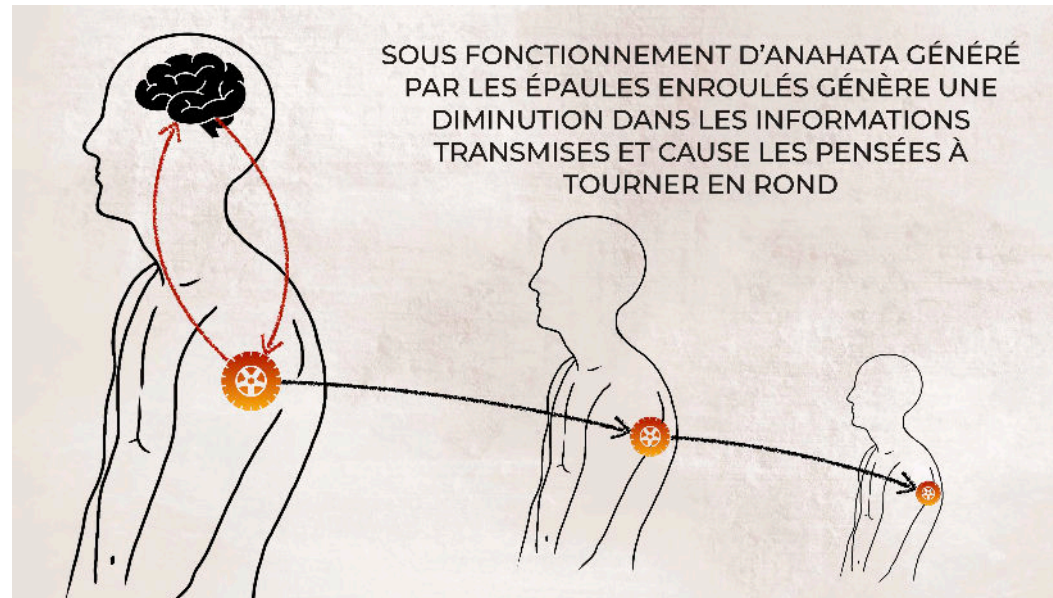
Et, à l’inverse, ces problèmes peuvent aussi générer des maux du dos sans que l’on fasse le lien entre les deux.

## **MALADIE PHYSIQUE, OK. MAIS ANXIÉTÉ ? ESTIME DE SOI ?**

La région de notre colonne est aussi un centre très important pour les mouvements de l’énergie subtile. Quand il y a des contractions ou des douleurs dans cette région, ou encore quand l’espace entre les vertèbres manque, cela impacte directement ce qui se passe dans notre esprit.

Faisons un exercice. Observez comment vous êtes en train de respirer là, à l’instant. À tout hasard, est-ce que vous sentez que votre souffle est limité au niveau de la poitrine ? Maintenant, observez comment vos épaules sont placées. Sont-elles légèrement (ou plus que légèrement !) enroulées vers l’avant ?

Ce souffle et cette posture qui n’ont pourtant l’air de rien sont en train d’impacter un centre énergétique très important qui se localise juste derrière le coeur. Et ils empêchent un mouvement fluide de l’énergie responsable d’assimiler et “digérer” les événements de la vie ! Résultat ? N’importe quelle pensée, au lieu d’être acceptée, aura tendance à juste “tourner en boucle” dans notre esprit.



*Un fort impacte sur les centres énergétiques de notre posture  
génère diminution de l'acceptation ou encore mauvaise estime  
de soi*

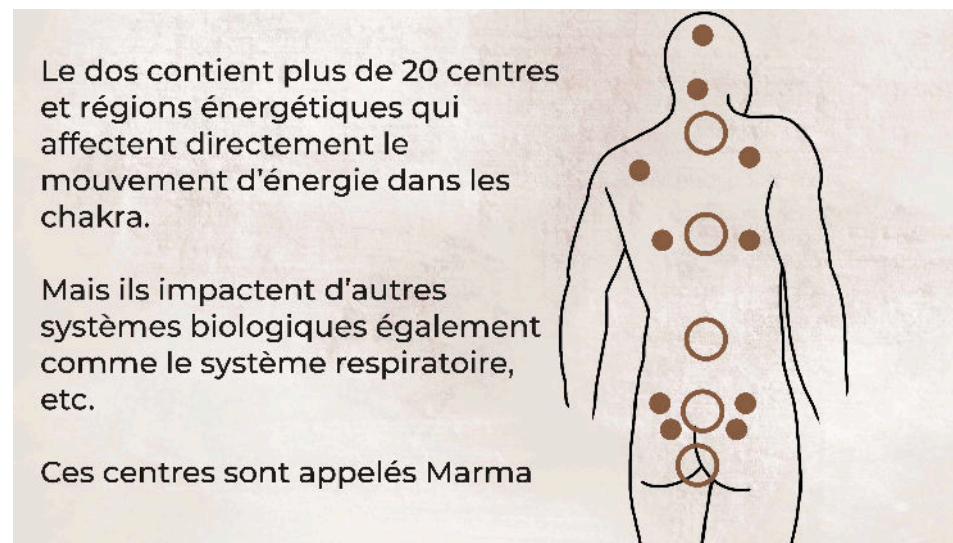
Ce n'est, bien entendu, qu'un exemple très basique. Mais même les crises de colère, jalousie, sensation de forte tristesse et bien d'autres aspects psychologiques sont impacté directement par ce qui se passe dans notre colonne.

## CETTE FORMATION ALORS...

La plupart du temps, quand il s'agit du dos, on va dire : tiens, je vais faire cet exercice ou cette posture, et ça va m'aider. Ou encore, prendre un médicament. Et c'est vrai, ça

aide. Et d'ailleurs, surtout de nos jours, il n'est pas difficile de trouver des supers exercices pour la bonne santé de la colonne ! Mais tout cela a un impact limité. Sur l'instant, cela soulage et peut même donner l'impression que le problème est résolu !

Mais pour réellement agir sur la colonne, on a besoin de combiner les exercices physiques avec les rituels, les respirations, l'hygiène de vie... même ce que l'on mange impacte la santé de la colonne ! Ce savoir holistique n'est pas toujours facile à trouver. Et c'est la base de cette formation qui combine le savoir-faire de la kinésithérapie moderne avec les secrets peu abordés de Yoga et Ayurveda traditionnels !



*La santé de la colonne impacte aussi notre système immunitaire, digestif, reproductif et bien plus*



## COMMENT ÇA VA VOUS AIDER

Cette formation vous donnera toutes les clés dont vous avez besoin pour apaiser et soulager vos douleurs. Mais elle vous aidera aussi à mieux comprendre votre colonne : ce qui se passe titre anatomique, titre énergétique. Grâce à cette compréhension, et aux exercices de renforcement, mobilité et souplesse, aux exercices de respirations, et aux méditations ; cette formation vous permettra de non seulement soigner les maux de dos, mais aussi les prévenir, et retrouver une bonne santé physique et mentale.

## MAIS POURQUOI LA THÉORIE ?

Vous vous demandez sans doute pourquoi on parle autant de “comprendre” comment marche la colonne. Après tout, quand on a mal, on a juste envie que le douleur s’en aille ! Et pourtant...

... notre esprit est bien, bien plus complexe qu’il n’y paraît. Et extrêmement (bien plus que l’on ne le pense, d’ailleurs) puissant ! Plus il arrive à comprendre quelque chose de manière juste, plus il met en place des mouvements énergétiques subtils et justes. Moins il comprend, moins ces mouvements énergétiques sont justes.

Je vais vous poser une question. Disons que le souffle conscient volontaire vous aide à soulager les maux de dos. Mais dans une journée, combien de temps pouvez-vous vous inciter à prendre conscience du souffle ? 30 mn ? 3h ? Mais une journée est composée de 24h !

Quand l'esprit capte, d'une manière juste, on n'a plus besoin de "prendre conscience du souffle". Il est déjà conscient du souffle 24h/7 ! Sans le moindre effort de notre part ! Et c'est là où les vrais bienfaits de notre travail se manifestent !

C'est le grand secret de Yoga traditionnel - et la raison pour laquelle ce style de Yoga mettait un accent sur la philosophie, la métaphysique et la compréhension du domaine du subtil !



# POURQUOI APPRENDRE CHEZ YOGA LABORATORIUM ?

## PÉDAGOGIE

- ◆ Une approche holistique, basée sur les textes classiques de Yoga, transmise avec cœur et dans l'esprit de non-jugement.
- ◆ Des explications claires, précises, et simples à suivre et appliquer dans votre quotidien.
- ◆ Plusieurs outils pédagogiques mis à votre disposition pour faciliter l'apprentissage.
- ◆ Accès à vie à la formation et au forum. Apprenez à votre rythme !

## QUALITÉ

- ◆ Un focus sur la qualité de l'enseignement et de la transmission.
- ◆ Excellente qualité audio-visuelle grâce aux caméras et micros professionnels.
- ◆ Des formations préparées avec bienveillance et justesse dans la transmission - chaque formation est un produit de plusieurs milliers d'heures d'étude et de recherche.
- ◆ Une équipe toujours à l'écoute de vos besoins.

# LES ENSEIGNANTS

## PANKAJ SAINI



Baigné dans les traditions indiennes depuis son plus jeune âge, Pankaj a démarré son apprentissage de Yoga et Ayurveda en 1990 à New Delhi en Inde.

Aujourd'hui, il se concentre sur la transmission juste de ce savoir, tout en l'adaptant aux besoins de la vie moderne.

## CHRISTELLE ARBONA



Passionnée par le fonctionnement de l'être humain dans toutes ses composantes, Christelle s'est spécialisée dans la thérapie du corps physique.

Sa pratique est alimentée par son intérêt pour la pratique de Yoga et les approches holistiques. Elle a à cœur de transmettre les informations qui permettent à chacun de se sentir mieux dans son corps au quotidien.

# CE QUE VOUS APPENDREZ

Lorsque l'on comprend ce que l'on fait, cela transforme la pratique. Même un exercice simple, fait avec compréhension et justesse, **aura bien plus de bienfaits** qu'un exercice fait sans compréhension. C'est d'autant plus important quand il s'agit de notre colonne vertébrale, qui est pleine de subtilité !

Combinant l'approche de la kinésithérapie moderne avec le savoir-faire de Yoga et Ayurveda traditionnels, cette formation vous aidera à **agir d'une manière holistique et complète sur votre colonne vertébrale** et votre dos. Elle vous permettra de non seulement soigner les maux du quotidien, mieux comprendre votre colonne, prévenir douleurs et blessures, mais aussi améliorer votre santé physique et mentale.

Afin de faciliter l'apprentissage, la formation est divisée en 4 modules. Chaque module contient une partie théorique, qui vous aide à mieux comprendre le dos, et une partie pratique, avec des exercices et conseils simples et efficaces qui vous permettent d'agir en profondeur sur la santé de votre dos.

# MODULE I - SOULAGER LES DOULEURS

Prévenir est toujours mieux que guérir ! Et parfois un soin juste, appliqué au bon moment, suffit pour prévenir les problèmes plus graves. Ce premier module vous aide à mieux comprendre ce qui se passe dans votre dos lorsqu'une douleur se manifeste, et que faire pour l'apaiser.

## THEORIE

- ◆ Anatomie simple de la colonne et du dos
- ◆ Rôle et importance de la colonne dans Yoga
- ◆ Comprendre les douleurs d'après Ayurveda
- ◆ Impact des douleurs sur le corps et l'esprit

## PRATIQUE

- ◆ Comment respirer pour apaiser les douleurs
- ◆ Exercices correctifs pour soulager les maux
- ◆ Étirements essentiels en cas de douleur pour le haut et bas du dos
- ◆ Consignes pour le massage
- ◆ Hygiène de vie et rituels clés pour limiter les effets nocifs des douleurs
- ◆ Méditation guidée clé en cas de douleurs

## MODULE II - LE BAS DU DOS

Notre bas du dos subit un stress incroyable tout au long de la journée ! C'est une partie essentielle pour non seulement notre santé physique, notre posture, mais aussi un centre important énergétique qui influence directement nos émotions et les systèmes biologiques (comme le système digestif).

### THEORIE

- ◆ Anatomie du bas du dos et des régions annexes
- ◆ Mouvements énergétiques liés au bas du dos, bassin et hanches
- ◆ Principes d'alignement pour le bas du dos dans le travail postural
- ◆ Mieux comprendre les différentes pathologies du bas du dos

### PRATIQUE

- ◆ Exercices correctifs pour le bas du dos.
- ◆ Exercices de renforcement, mobilité et souplesse essentiels quand on a des fragilités dans le bas du dos
- ◆ Les postures à pratiquer et à éviter quand on a mal dans le bas de dos
- ◆ Respirations clés pour agir sur le bas du dos
- ◆ Hygiène de vie, nutrition et méditation

## MODULE III - LE HAUT DU DOS

La santé de notre haut du dos a un impact direct sur notre système nerveux, notre estime de soi et même notre capacité de bien vivre. Ce module vous aidera à mieux comprendre cette région et agir en justesse dessus, à la fois pour soigner les maux et à la fois pour les prévenir.

### THEORIE

- ◆ Anatomie du haut du dos et des régions annexes
- ◆ Mouvements énergétiques liés au haut du dos, épaules et poitrine
- ◆ Principes d'alignement pour le haut du dos, épaules et cou
- ◆ Mieux comprendre les différentes pathologies du haut du dos

### PRATIQUE

- ◆ Exercices correctifs pour le haut du dos
- ◆ Exercices de renforcement, mobilité et souplesse essentiels quand on a des fragilités du haut du dos
- ◆ Les postures à pratiquer et à éviter quand on a mal dans le haut du dos.
- ◆ Respirations qui aident à renforcer les muscles qui ne peuvent pas être renforcés autrement.
- ◆ Hygiène de vie, nutrition et méditation pour agir sur cette région



## MODULE IV - COMMENT AVANCER

Prévenir est **toujours mieux** que soigner ! Si les trois premiers modules vous aident à soigner et corriger les problèmes, ce module va se concentrer sur l'entretien de la santé de votre colonne et votre dos sur le long terme, et ne plus avoir besoin de chercher des solutions !

### THEORIE

- ◆ Comment établir une pratique juste de Yoga pour agir sur la colonne sur du long terme
- ◆ Le rôle et l'importance de notre état mental et son effet sur la colonne
- ◆ Comment être à l'écoute de soi, son corps et son esprit
- ◆ Les bonnes habitudes pour une colonne en bonne santé

### PRATIQUE

- ◆ Renforcement et mobilité globale pour entretenir la colonne
- ◆ La nutrition et l'hygiène de vie essentielle
- ◆ Les exercices de respiration importants pour agir sur la colonne
- ◆ Méditation et pratiques qui favorisent la bonne santé de la colonne
- ◆ Comment s'installer au travail quand on a des fragilités du dos

# COMMENT SE DÉROULE LA FORMATION ?

Afin de faciliter l'apprentissage, la formation utilise plusieurs outils pédagogiques dont les vidéos courtes, les lives et le groupe de pratique.

## LES VIDÉOS COURTES

Les concepts de Yoga et anatomie ne sont pas toujours faciles à appréhender. Accumuler énormément d'information en quelques heures n'aide pas. C'est pourquoi, une grande partie de l'apprentissage théorique se fait à travers des vidéos pré-enregistrées que vous pourrez visionner à votre aise. Ces vidéos courtes vous permettront d'aborder les concepts difficiles avec une grande simplicité et par petits morceaux - ce qui est la clé d'apprentissage et de compréhension.

Chaque module contient plusieurs vidéos pré-enregistrées, qui seront mises en ligne 1 mois à l'avance, pour que vous ayez le temps de les regarder et les étudier avant les cours en live.

## LES COURS EN LIVE

Échanger est essentiel pour pouvoir progresser. La question d'un élève peut aider tous les autres élèves à mieux comprendre un concept. La correction faite sur un corps peut

aider l'intégralité du groupe à mieux capter l'alignement et le souffle. Chaque module contient 3 cours en live, qui sont par la suite mis en replay.

- ◆ **SESSION QUESTION RÉPONSE** : Session de 2h dédiée à vos questions sur ce que vous avez appris dans les vidéos pré-enregistrées.
- ◆ **ATELIERS PRATIQUES** : 2 sessions de 2h avec la mise en pratique de l'enseignement théorique, ciblées pour établir et moduler la pratique sur les bases apprises.

*Pour les cours en live, Yoga Laboratorium utilise l'application Zoom. Les cours sont enregistrés avec une vraie caméra, et mis en replay la semaine suivante pour assurer une meilleure qualité audio-visuelle.*

## LE GROUPE DE PRATIQUE

Pratiquer seul dans son coin n'est pas toujours très motivant ! Pour aider nos élèves, Yoga Laboratorium propose un groupe de pratique hebdomadaire où les élèves se retrouvent pour pratiquer ensemble via Zoom.

C'est un moment précieux où vous pourrez améliorer votre application de tout ce que vous apprenez, sans vous sentir seul. Ce groupe n'est pas obligatoire, mais conseillé à toute personne ayant du mal à pratiquer seule.

Un groupe de pratique par semaine, organisé et animé par un membre de l'équipe de Yoga Laboratorium, est proposé les lundis soir de 19h à 19h30 1er mai jusqu'au 31 juillet 2023 inclus.

*À noter : le groupe de pratique est mis en place pour les élèves suivant les cours en direct. Ces pratiques ne sont pas mises en replay.*

## LES PDFS INTERACTIFS

Chaque module vient avec un PDF interactif contenant texte, illustrations ainsi qu'un espace pour prendre vos notes. Ces PDFs vous permettront de mieux appréhender ce que vous apprendrez.

## LE FORUM

Les questions des élèves sont la clé pour améliorer la compréhension. Afin de faciliter l'échange en dehors des cours (ainsi que pour toutes personnes inscrites uniquement pour les replays), Yoga Laboratorium vous propose un forum privé. C'est à la fois le lieu d'échange entre les élèves, et à la fois le lieu pour avoir les réponses à vos questions à propos de la formation.

# CALENDRIER

	SESSION QR (VEN, 18-20H)	ATELIER PRATIQUE 1 (SAM, 11-13H)	ATELIER PRATIQUE 2 (DIM, 11-13H)
<b>MODULE 1</b>	28 avril 2023	29 avril 2023	30 avril 2023
<b>MODULE 2</b>	26 mai 2023	27 mai 2023	28 mai 2023
<b>MODULE 3</b>	23 juin 2023	24 juin 2023	25 juin 2023
<b>MODULE 4</b>	28 juillet 2023	29 juillet 2023	30 juillet 2023

Groupe de pratique : lundi de 19h à 19h30, du 1er mai jusqu'au 31 juillet 2023 inclus

## LES PRÉ-REQUIS

Il n'y a aucun pré-requis particulier pour suivre cette formation. Elle est ouverte à toute personne désireuse d'améliorer la santé de son dos à travers des exercices et la pratique posturale.

Cette formation ne remplace pas un diagnostic ni un traitement médical. Les exercices sont proposés à titre indicatif et peuvent demander à être adaptés à votre état de santé. En cas de doute, consultez votre médecin.

# COMMENT S'INSCRIRE

La formation se déroule en ligne, combinant la plateforme d'apprentissage avec le forum et les cours en live. Afin de vous inscrire, vous devez avoir un compte chez Yoga Laboratorium (et être connecté à ce compte). Pour vous inscrire à cette formation :

1. Connectez-vous à votre compte Yoga Laboratorium (ou créez votre compte) : <https://yogalaboratorium.com/mon-compte/>
2. **Choisissez la formule qui vous convient** le mieux (cours en live ou replay only)
3. Si vous ne souhaitez pas régler par carte bancaire, Yoga Laboratorium vous propose de payer par chèques ou virement bancaire. Pour ces deux possibilités, merci de nous envoyer un message à [contact@yogalaboratorium.com](mailto:contact@yogalaboratorium.com)

# TÉMOIGNAGES DE NOS ÉLÈVES



**Françoise**



Posté il y a 11 mois

## Que du bonheur !!

Une formation complète, un enseignement sage, soigné et porteur. Pankaj et son équipe sont au top,



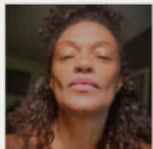
**Clara De Souza**



Posté il y a 11 mois

## Une formation qui n'a pas d'équivalent !

Un merci immense à Pankaj et aussi à Camille et Christelle pour cette année d'immersion dans le souffle. Cette formation est plus qu'une formation c'est une transmission, des échanges, de la bienveillance et un enrichissement profond qui nous permet de toucher l'essence même de la discipline du yoga. MERCI d'avoir éclairé le chemin même si il est encore long ou pas. 🙏



**Severine Paul**



Posté il y a 11 mois

## Un yoga traditionnel transmis avec bienveillance

Merci infiniment Pankaj, Camille et Chrystelle. La formation est à la fois dense et claire, bien structurée, et dans l'ordre d'un yoga traditionnel. Je l'ai reçue comme une transmission et j'en suis très reconnaissante! J'y ai appris beaucoup, j'ai déjà un diplôme d'enseignante de yoga mais j'ai découvert ici des choses que je n'avais vu ailleurs. Un grand merci Pankaj pour ta bienveillance.



**Magali GODARD**



Posté il y a 11 mois

## Une mine d'informations avec tellement de bienveillance naturelle

Une pédagogie hors norme, une écoute exceptionnelle et des explications tellement précises. Je me sent vraiment enrichie...et pleine de prana. Merci LaboTeam

# LES TARIFS

## REPLAY ONLY

~~330€~~ 240€\*

Ou à partir de ~~55€~~ 40€/mois

- ◆ Accès à vie à la formation et ses mises à jour
- ◆ Forum privé pour poser vos questions
- ◆ Un savoir de fond qui combine les connaissances de Yoga et Ayurvéda traditionnels avec la kinésithérapie moderne
- ◆ Un contenu de qualité, aussi bien sur le fond que sur la forme

**JE M'INSCRIS**

## COURS EN LIVE + REPLAY

~~480€~~ 330€\*

Ou à partir de ~~80€~~ 55€/mois

- ◆ Les avantages des replay plus :
- ◆ Cours et corrections en live avec les bénéfices de la transmission orale
- ◆ Profitez du groupe de pratique hebdomadaire
- ◆ Conseils personnalisés et adaptés durant les live

**JE M'INSCRIS**

*\*Offre valide jusqu'au 31 mars 2023*



Yoga Laboratorium vous propose plusieurs facilités de paiement :

FORMULE	3 FOIS	6 FOIS
LIVE	160€ 110€/mois	80€ 55€/mois
REPLAY	110€ 80€/mois	55€ 40€/mois

*A noter : les paiements en plusieurs fois vous engagent à régler l'intégralité de la formation. Si vous arrêtez avant la fin vos échéances, vos accès à la formation seront retirés.*

Si vous souhaitez régler par chèque, virement bancaire, utiliser vos crédits YL, ou autres facilités de paiement, écrivez-nous : [\*\*contact@yogalaboratorium.com\*\*](mailto:contact@yogalaboratorium.com)

# FAQ

## COMBIEN DE TEMPS AI-JE ACCÈS À LA FORMATION ?

Vous avez accès à vie à la formation et ses mises à jour. À chaque fois que nous proposerons de nouveau cette formation en direct, les replay seront mis à jour. Cela vous permettra de refaire la formation à plusieurs reprises !

## COMMENT ÇA SE PASSE SI JE N'AI PAS DE TEMPS ?

Si vous manquez de temps, nous vous conseillons de vous inscrire pour les replays et suivre la formation à votre rythme.

## JE NE SUIS PAS SÛR(E) D'AVOIR LE NIVEAU

Nous faisons de notre mieux pour rendre la formation accessible au plus grand nombre. Tant que vous avez le désir d'apprendre et un peu de temps à consacrer quotidiennement aux exercices, vous pourrez profiter pleinement de cette formation.

## J'AI UN PROBLÈME DE SANTÉ. PUIS-JE SUIVRE CETTE FORMATION ?

Cette formation ne remplace pas un diagnostic ni un traitement médical. Les exercices sont proposés à titre indicatif et peuvent demander à être adaptés à votre état de santé. En cas de doute, consultez votre médecin.

Les exercices proposés sont contre-indiqués en cas de : état infectieux ou inflammatoire aigu, chirurgie du dos de moins de 6 mois, chirurgie d'une autre région du corps ou traumatismes (accidents, fractures...) de moins de 3 mois.

### COMBIEN DE TEMPS ÇA ME PRENDRA QUOTIDIENNEMENT ?

Si vous suivez les cours en live, il est conseillé d'avoir 15-30 min par jour (ou au moins 5 fois par semaine) à dédier à votre pratique, plus le temps de visionner les vidéos (10-15 min) en dehors des cours.

### CETTE FORMATION DONNE-T-ELLE DES CRÉDITS YOGA ALLIANCE ?

Nous ne sommes pas (et pour plusieurs raisons - nous ne souhaitons pas être) affiliés avec les organismes comme Yoga Alliance. Cette formation n'est absolument pas liée à cet organisme ni ne vous donne quelconque crédit Yoga Alliance.

### EST-CE QUE CETTE FORMATION PEUT-ÊTRE PRISE EN CHARGE ?

Malheureusement, non, cette formation n'est pas prise en charge par le CPF ou autres organismes de formation.

### DE QUEL MATÉRIEL AI-JE BESOIN ?

Votre désir d'apprendre, un espace pour pouvoir pratiquer et regarder les vidéos, et bien sûr une connexion internet et votre ordinateur/tablette/téléphone !

La plupart des exercices ne requiert aucun matériel spécifique, excepté si vous le souhaitez une bande élastique pour les épaules.

### COMMENT SE DÉROULENT LES COURS EN LIVE ?

Il y a 3 cours en live par mois (qui sont par la suite mis en replay) : un théorique et deux ateliers pratiques. Le cours théorique vous permet de poser toutes vos questions liées à la théorie abordée dans les vidéos pré-enregistrées. Les ateliers sont dédiés à la mise en pratique de ce que vous avez appris, ainsi qu'aux corrections posturales.

### QUELLE APPLICATION EST UTILISÉE POUR LES LIVE ?

Pour les cours en direct, nous utilisons l'application Zoom.

**VOUS AVEZ D'AUTRES QUESTIONS ?**

**[ENVOYEZ-NOUS UN EMAIL !](#)**



# YOGA LABORATORIUM

15, RUE SAULNIER,  
75009 PARIS

## NOUS CONTACTER

EMAIL : [CONTACT@YOGALABORATORIUM.COM](mailto:CONTACT@YOGALABORATORIUM.COM)

TÉLÉPHONE : +33 6 42 97 84 09

SITE INTERNET : [HTTPS://YOGALABORATORIUM.COM/](https://yogalaboratorium.com/)

[DÉCOUVREZ NOS AUTRES FORMATIONS](#)