

# Module 5

## Strong Yoga Flow



### *Les objectifs pédagogiques*

- **Savoir nommer** les postures et éléments techniques du module
- **Expliquer** la méthode du Miracle Morning et de la Communication Non Violente
- **Proposer** des options pour les postures les plus intenses du module
- **Encadrer** un élève en difficulté pour les inversions
- **Connaître** le nom des organes vitaux
- **Décrire** les outils d'ergonomie cérébrale favorisant l'apprentissage
- **Structurer et guider** un échauffement selon la méthode 3 6 9
- **Connaître** les A faire / A ne pas faire concernant les postures intenses
- **Réaliser** physiquement les postures et éléments techniques choisis
- **Réaliser un S.O.R.M.M** (méthode de transmission orale) d'une posture guidée avec la méthode Kabat
- **Guider** une méditation