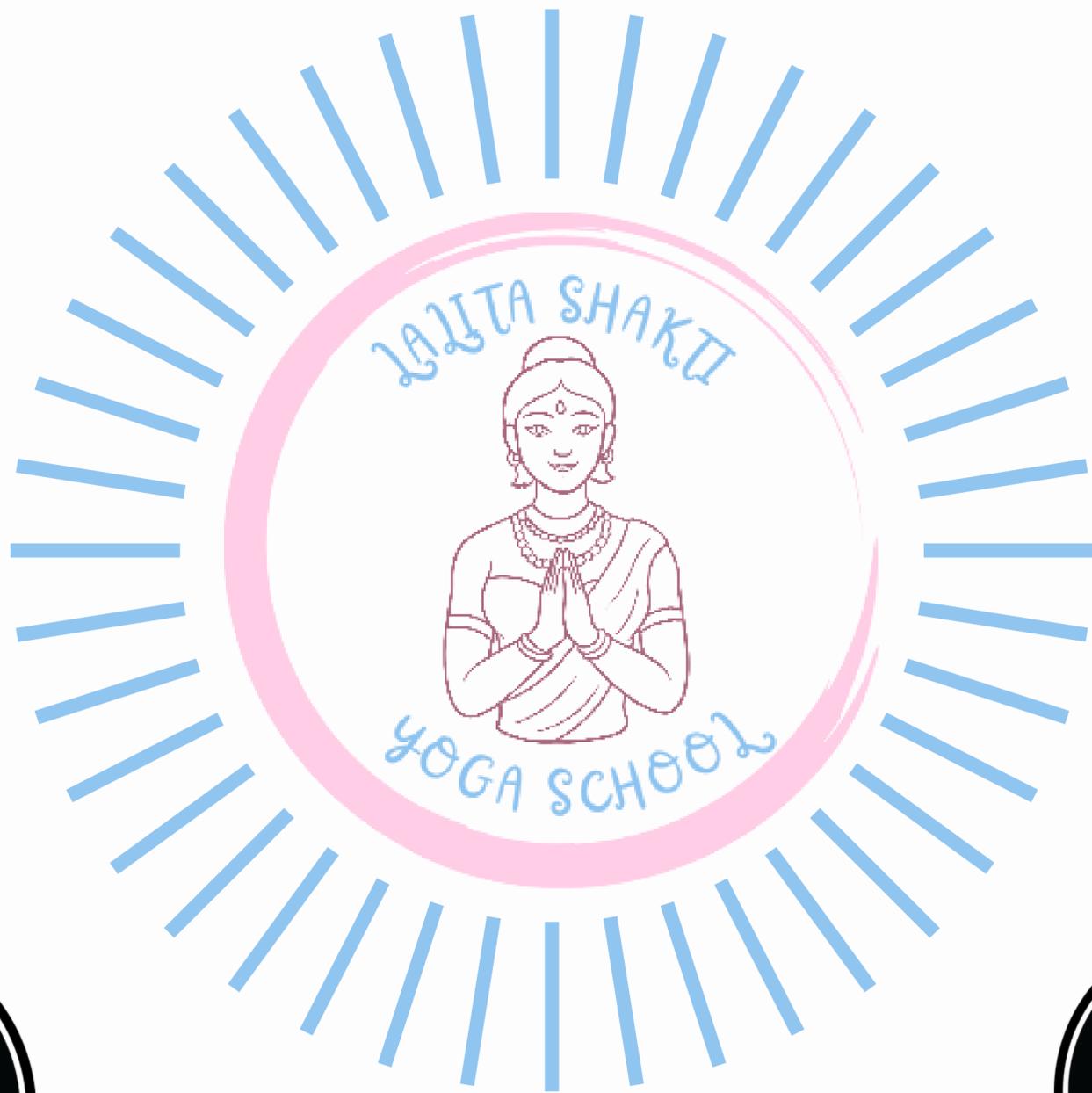
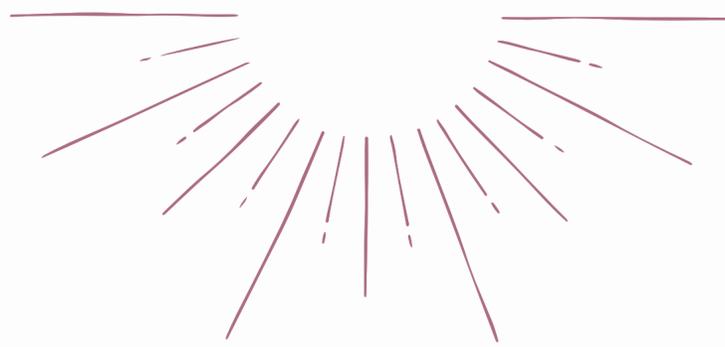


Formation yoga Vinyasa flow 200h certifiée Yoga Alliance en français



une première à Liège
Septembre 2025 -
juin 2026

Informations et réservations Laurence Idezak
nostressbylaurence@gmail.com
www.nostressbylaurence.com

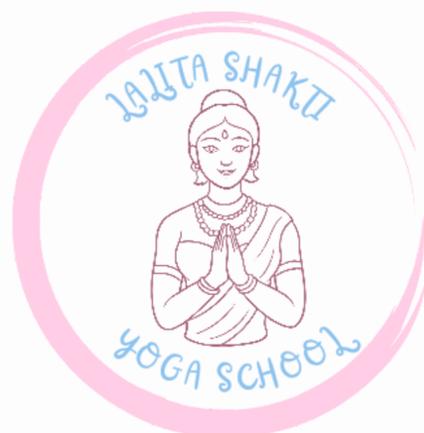


Formation yoga Vinyasa flow 200h certifiée Yoga Alliance

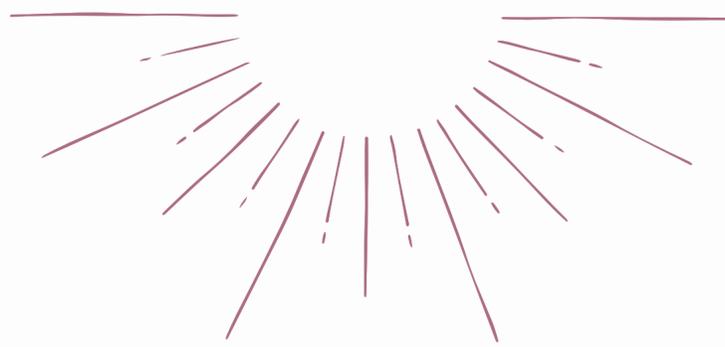
Tu pratiques le yoga régulièrement depuis au moins un an et tu aimerais évoluer dans ta pratique et ta connaissance du yoga pour pouvoir toi aussi enseigner?

Tu souhaites une formation complète, axée sur l'énergétique, avec une méthode efficace et simple pour construire tes cours? Une formation qui te permettra de trouver ton équilibre intérieur et extérieur, ta voix et de proposer des pratiques inspirantes et créatives adaptées à de petits ou grands groupes?

Alors la formation de Yoga Vinyasa Flow que je propose est faite pour toi!



Informations et réservations
Laurence Idezak
nostressbylaurence@gmail.com
www.nostressbylaurence.com



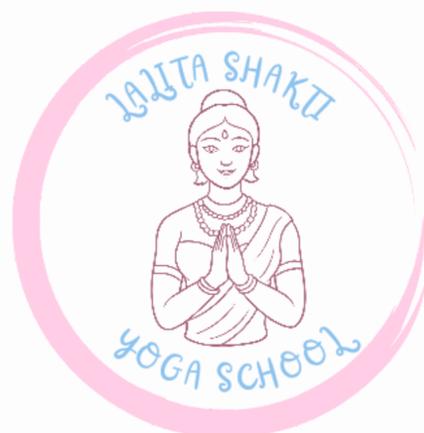
Formation yoga Vinyasa flow 200h certifiée Yoga Alliance

Qu'est-ce que le Vinyasa Flow?

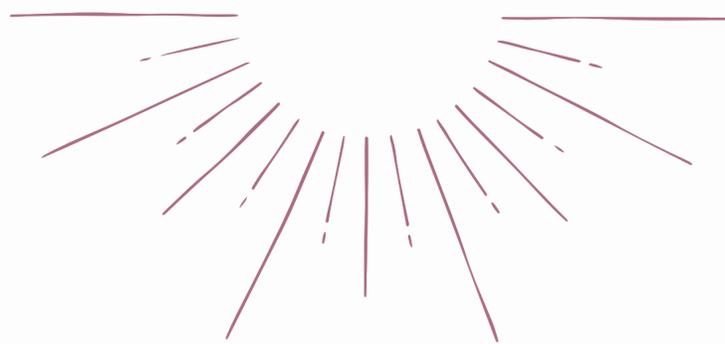
Le Vinyasa Flow est un style de yoga initialement proposé par Shiva Rea et qui est caractérisé par une pratique fluide, où les mouvements s'enchaînent comme une danse. Tu peux proposer des pratiques plutôt yang (solaires) ou yin (lunaires) mais toujours renouvelées pour ton plaisir et celui de tes participants.

Les thèmes peuvent varier : chakras, astrologie, ayurveda, mythologie et histoire du yoga.

Le Vinyasa Flow prend ses racines dans le Hatha yoga en y apportant le mouvement, à l'image de la vie.



Informations et réservations
Laurence Idezak
nostressbylaurence@gmail.com
www.nostressbylaurence.com

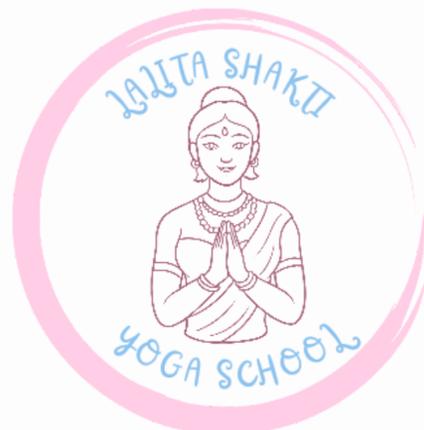


Qui suis-je ?

J'ai commencé à enseigner, en 2009, en salle de fitness à l'époque, avant de me tourner vers le yoga en 2011. C'est en 2013 que j'ai rencontré Alessandra Pecorella, une élève de Shiva Rea, avec qui j'ai eu la chance de me former en 2013.

J'ai également suivi une formation de yoga restorative avec Adelene Cheong en 2017, une formation de Prana Vinyasa Flow avec Juan Gabriel, un autre élève de Shiva Rea, en 2018 et enfin, en 2024, une formation de yoga nidra avec Arhanta Yoga. Ces formations représentent un total de 500h.

C'est en 2018 que j'ai ressenti l'appel de transmettre à mon tour le yoga autrement qu'au travers des cours et des ateliers et en formant de nouveaux professeurs. J'ai entretemps commencé à proposer des initiations reiki, ce qui m'a confortée dans cette envie de transmission du yoga également.

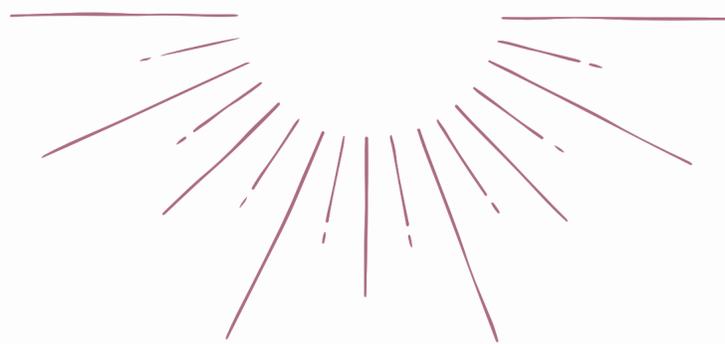


Informations et réservations

Laurence Idezak

nostressbylaurence@gmail.com

www.nostressbylaurence.com



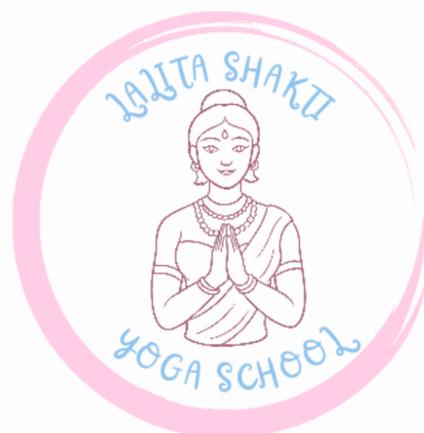
Dates et lieux

Cette formation aura lieu à Liège, à l'Espace Billy, 17 rue Billy à Grivegnée.

Horaires : de 9h à 18h

27 et 28 septembre 2025
31 octobre et 1er novembre 2025
29 et 30 novembre 2025
20 et 21 décembre 2025
17 et 18 janvier 2026
31 janvier et 1er février 2026
21 et 22 février 2026
14 et 15 mars 2023
18 et 19 avril 2026
9 et 10 mai 2026

Examen final le 20 juin 2026

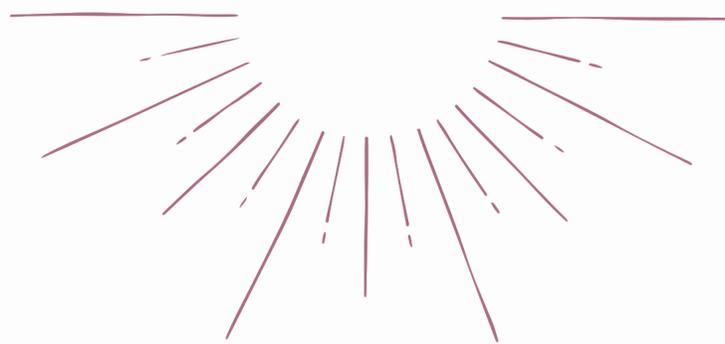


Informations et réservations

Laurence Idezak

nostressbylaurence@gmail.com

www.nostressbylaurence.com



Formation en français et en petit groupe

Bien que j'aie effectué toutes mes formations en anglais, je souhaite proposer une formation en français. Traductrice de formation, j'ai la chance de d'être bilingue français-anglais, ce qui m'a permis d'étudier le yoga dans le texte des auteurs les plus renommés dans leurs domaines, mais il existe aujourd'hui d'excellentes traductions en français de ces ouvrages, y compris ceux sur la partie énergétique du yoga et c'est la raison pour laquelle je souhaitais offrir cette formation dans ma langue maternelle.

De la même manière, il est important pour moi que chacun(e) se sente pris(e) en charge pendant la formation et que je puisse accorder à chaque participant(e) le temps et l'énergie dont il/elle aura besoin. Il n'y aura donc pas plus de 8 participants à cette formation.

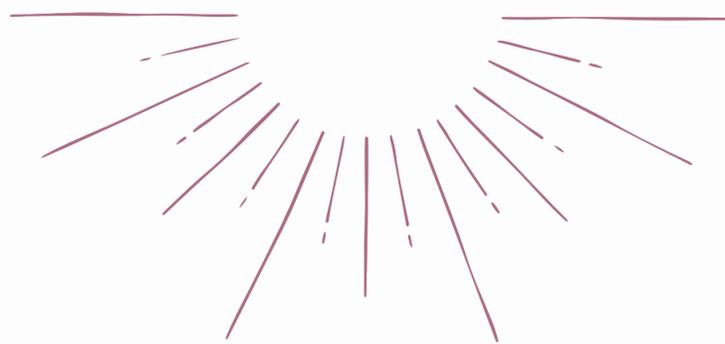


Informations et réservations

Laurence Idezak

nostressbylaurence@gmail.com

www.nostressbylaurence.com



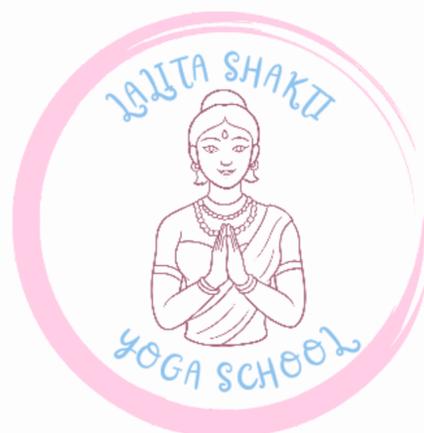
Une formation complète

Cette formation est axée sur le lien entre l'anatomie physique et énergétique et comment créer des cours qui permettent de travailler sur ces deux axes puisqu'ils sont liés.

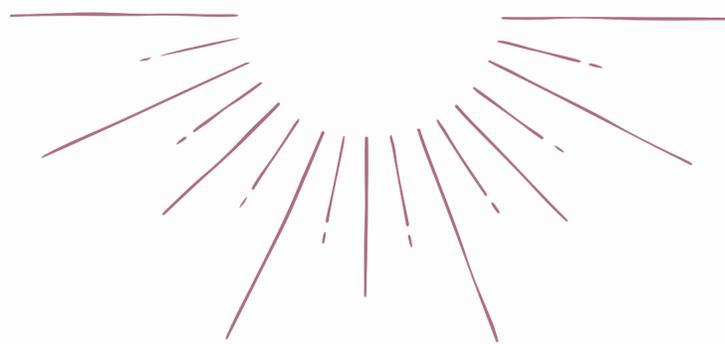
Ainsi, l'anatomie énergétique du corps ainsi que l'anatomie physique seront largement mises en avant.

Le module d'anatomie sera proposé par une professeure de yoga expérimentée (avec + de 500 heures de formation) qui est également médecin urgentiste, anciennement généraliste qui a plus de 30 ans d'expérience.

Je te proposerai également d'aborder la Bhagavad Gita sous l'angle du conte grâce à une sémiologue passionnée par le sujet.



Informations et réservations
Laurence Idezak
nostressbylaurence@gmail.com
www.nostressbylaurence.com



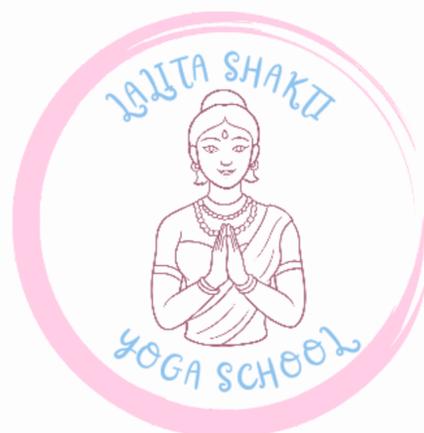
Une formation complète

Je te proposerai donc d'étudier les chakras et le corps énergétique en profondeur, mais également des bases d'Ayurveda pour t'aider dans la conception de tes pratiques.

La philosophie et l'histoire du yoga sont également au programme de cette formation très riche et que tu pourras compléter avec de nombreuses lectures.

Tu auras la possibilité d'enseigner de mini séquences dès le début de la formation pour te permettre d'être plus à l'aise le jour de l'examen.

Enfin, tu auras des "devoirs" après chaque module pour que nous puissions vérifier ensemble ton évolution.

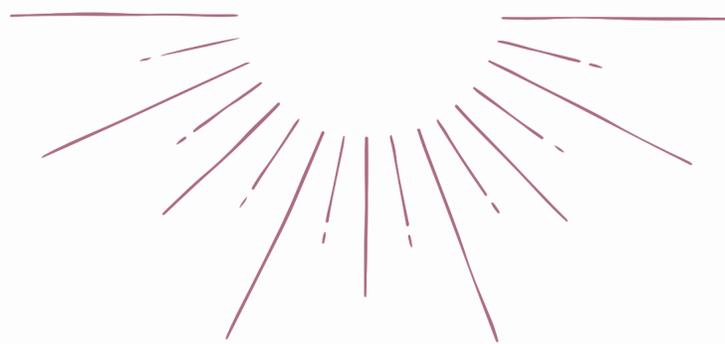


Informations et réservations

Laurence Idezak

nostressbylaurence@gmail.com

www.nostressbylaurence.com



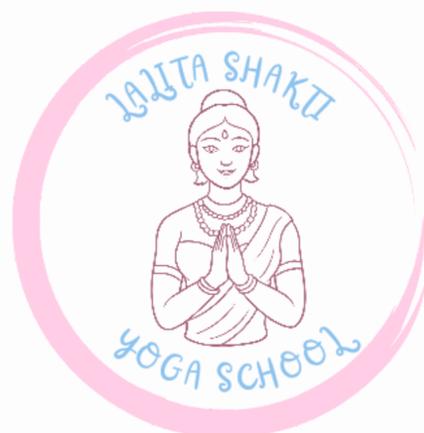
Le Tarif

Si tu règles la formation en maximum 2 fois, le montant est de 2.499€ (499€ d'acompte + solde à verser avant le premier week-end).

Si tu souhaites régler la formation en plusieurs mensualités, c'est également possible avec un acompte de 499€, puis 340€ en 6 mensualités.

Total : 2.539€

Comme l'argent ne doit pas être un problème, il y a également possibilité de régler la formation en 10 mensualités pour un total de 2.539€.

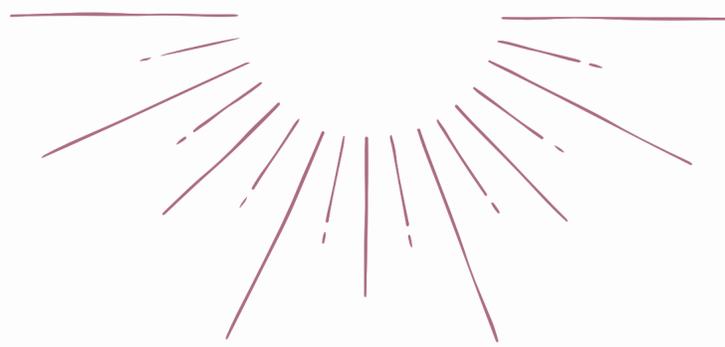


Informations et réservations

Laurence Idezak

nostressbylaurence@gmail.com

www.nostressbylaurence.com



Informations importantes

Il est important de suivre chaque module dans son entièreté afin de valider la formation. Le syllabus étant assez dense et il me semble important d'optimiser les heures de contact. C'est la raison pour laquelle j'ai choisi de proposer la formation sur des modules de trois jours. Ces journées seront plus courtes et nous permettrons d'assimiler plus de matière concrètement et de ne pas être épuisé le lundi pour reprendre la semaine. D'autre part, à ce stade, je n'ai pas trouvé de salle disponible le samedi matin qui soit dans le budget, vu le tarif de la formation, qui est l'un des plus bas de Belgique. Enfin, je pense également à ton degré d'énergie quand tu devras aller travailler le lundi matin après un week-end de formation riche et intense; N'hésite pas à me contacter si tu as d'autres questions.

