



# HATHA YOGA TRADITIONNEL & FLOW

## CERTIFICATION

Décernée à :

*Wanda M. Ahmed*

Le 11 Octobre 2020

Pour avoir effectué et validé avec succès  
les 200h de la formation de professeurs de Yoga

Formation N°93060879406



*Laurence Merchet-Thau*

Laurence Merchet-Thau  
Directrice de la Formation



# PROFESSEUR DE YOGA

Ce certificat d'achèvement est remis à

*Warda ALI AHMED*

Compétences acquises au cours de son année (370 heures) de pratique et formation :

- Connaissance approfondie du Yoga traditionnel
- Anatomie, Biomécanique, Physiologie et Psychologie
  - Les Postures et leurs bienfaits
  - Les Respirations et leurs bienfaits
- Les techniques de Concentration et visualisation
- Les techniques de Relaxation et auto-hypnose
- La gestion du Stress, des Emotions et Pensées
- La Méditation, Contemplation et Lâcher-prise
  - Pédagogie approfondie du Yoga

19/12/2021



*Didier MICHAUD*