



## PROGRAMME DE FORMATION YOGA 200h VINYASA YOGA

mis à jour le 31/01/24

**Prérequis :** pratiquer le Yoga régulièrement depuis au moins 2 ans et/ou être professionnel du sport, de la danse ou de la santé

**Cible :** formation ouverte à tous

### Objectifs à atteindre :

- Adapter le cours à plusieurs publics cibles (débutants, intermédiaires, expérimentés)
- Concevoir et animer des séances de Vinyasa Yoga qualité, individuelles ou collectives, tous niveaux
- Enseigner tous les mouvements avec les bons placements
- Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger

### Moyens pédagogiques :

- Approfondir sa pratique personnelle des asanas
- Découvrir d'autres types de Yoga
- Connaître l'histoire du Yoga
- Connaître la Philosophie du Yoga
- Kriya et Pranayama : développer une pratique quotidienne
- Connaître les fondamentaux : Bandha, Drishti, Ujjayi, Prāna, Mantra
- Connaître l'anatomie, la physiologie et la biomécanique pour le Yoga
- Connaître le corps subtil : chakras, kleshas, gunas
- Développer un mode de vie "Yogique"

**Durée :** 35 jours - 5 semaines - 200h

**Modalités et délais d'accès :** à compter de la signature du devis ou du contrat de formation ou de la convention de formation, le délai d'accès pour débiter la formation est de 2 semaines

**Prix :**

2950€ net de TVA soit 2950€ TTC (acompte 1000€ à l'inscription)

Extra early bird (avant le 31/08/23 acompte 1000€) : 2700€ TTC

Early bird (avant le 31/10/23 acompte 1000€) : 2800€ TTC

**Contact :** Béatrix de Montalier, référente handicap, 07.67.67.27.62, [air.studioyoga@gmail.com](mailto:air.studioyoga@gmail.com)

**Moyens techniques matériels :** salle de 110m2, WC accessibilité handicap, vestiaire homme, vestiaire femme, salon avec 2 canapés, bureau, jardin de 80m2 avec pelouse et terrasse, tapis, briques, sangles, bolsters, foams rollers, rings, swiss ball, bands, ordinateur, slides, rétro-projecteur, manuel de formation.

**Moyens techniques humains : formateurs****1. Béatrix de Montalier :**

- Master Trainer Port de Bras
- Pilates Matwork 1, 2, 3, femme enceinte et sénior, petit matériel
- Brevet d'état des métiers de la forme
- 500h RYS de professeur de Yoga
- Diplôme de fin d'études du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris en danse contemporaine

**2. Millie Deniset :**

- 500h RYS de professeure de Yoga Vinyasa et Hatha
- 200h RYS de professeure de Yoga Ashtangta
- 50h Yin Yoga

**Méthodes mobilisées :** démonstration et enseignement du formateur

**Émargement :** feuille d'épargement à signer en ligne

**Évaluation :** mise en situation d'enseignement pour la validation de formation

**Méthodes de validation :** attestation de fin de formation et certificat de réalisation

**Accessibilité :** en cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera faite afin de proposer une formation adaptée. Une salle de formation répondant aux normes d'accessibilité d'accueil du public est mise à disposition.

**Indicateurs de résultats :**

Nombre de stagiaires (2021-2024) : 206

Taux de satisfaction (2023-2024) : 98,18%

3 personnes sur 4 ont renouvelé leur confiance en suivant d'autres formations chez nous

## 5 semaines de 40h chacune

*(2<sup>e</sup> semaine des vacances scolaires parisiennes)*

Semaine 1 : du 28/10/24 au 03/11/24

Semaine 2 : du 24/02/25 au 02/05/25

Semaine 3 : du 21/04/25 au 27/04/25

Semaine 4 : du 07/07/25 au 13/07/25

Semaine 5 : du 14/07/25 au 20/07/25

## Semaine type : du lundi au vendredi

08h00 - 10h00 : Master Class Vinyasa Yoga

10h00 - 12h00 : Atelier pratique

*12h00 - 14h00 : Pause déjeuner*

14h00 - 17h00 : Anatomie, physiologie ; Histoire et philosophie du yoga, déontologie

## Semaine type : samedi

09h30 - 12h00 : Master Class Ashtanga Yoga

## Semaine type : Dimanche

09h30 - 10h30 : Master Class Yin Yoga

10h30 - 12h00 : Master Class Hatha Yoga

## Total nombre d'heures par module :

Pratique : 125h ; les indispensables de la formation (méthodologie d'enseignement, formation professionnelle et expérience pratique) recommandés par Yoga Alliance

Anatomie & Physiologie : 40h

Histoire du yoga, Philosophie du yoga, Déontologie : 35h

*Présence obligatoire du lundi au vendredi, de 8h à 12h (la formation reste accessible en présentiel et en visio en dehors de ces créneaux)*