



PROGRAMME DE FORMATION YOGA 3 - ASHTANGA YOGA

mis à jour le 18/11/24

Prérequis : avoir validé la formation Yoga 1 et Yoga 2 ou suivi une autre formation Yoga

Cible :

- Éducateur sportif : professeur de fitness, professeur d'éducation physique, coach sportif, préparateur physique, entraîneur sportif, animateur sportif
- Professionnels de la santé (kinésithérapeutes, ostéopathes, sages-femmes...)
- Professeurs de danse
- Professeurs de Yoga
- Professeurs de Pilates

Objectifs à atteindre :

- Adapter le cours à plusieurs publics cibles (débutants, intermédiaires, expérimentés)
- Concevoir et animer des séances de Ashtanga Yoga de 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 savoir les corriger

Durée : 3 jours - 21h

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 débuter la formation est de 2 semaines

Prix : 700€ net de TVA soit 700€ TTC

Contact : Béatrix de Montalier, référente handicap, 07.67.67.27.62, 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.

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Moyens techniques humains : formateur (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

Méthodes mobilisées : démonstration et enseignement du formateur

Émargement : feuille d'émargement à signer après chaque demi-journée

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 participants : 299

Taux de satisfaction : 97,14%

Taux d'obtention : 93,95%

Taux de confiance* : 94,27% (**personnes suivant 2 ou plusieurs formations chez nous*)

JOUR 1 (6h20)

13h45 - 14h00 : Accueil, mise en route, programme des 2 jours

14h00 - 16h00 : Master Class Ashtanga Yoga (série 1 entière)

16h00 - 17h30 : Bandhas, pranayama, mantras

17h30 - 19h50 : passages en situation (sur le contenu des Yogas 1 et 2), retours : forces et priorités à travailler, corrections et révisions rapides des Yogas 1 et 2

19h50 - 20h05 : Distribution passages pour le lendemain

JOUR 2 (7h20)

10h00 - 10h30 : Passages en situation

10h30 - 12h00 : Master Class Hatha Yoga

12h00 - 13h00 : Master Class Ashtanga Yoga (1/2 série 1)

13h00 - 13h40 : Pause déjeuner

13h40 - 17h00 : Travail pédagogique des Asanas, anatomie et physiologie, signification

17h00 - 18h00 : Dhyana, la méditation du point de vue scientifique

JOUR 3 (7h20)

10h00 - 12h30 : Travail pédagogique des Asanas, anatomie et physiologie, signification

12h30 - 13h30 : Master Class Ashtanga Yoga (introduction série 2)

13h30 - 14h10 : Pause déjeuner

14h10 - 16h00 : Master Class Ashtanga Yoga (série 2)

16h00 - 18h00 : Travail pédagogique des Asanas (inversions), anatomie et physiologie