

# STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE



## PROGRAMME DE FORMATION INITIALE AIR DANCING® YOGA

mis à jour le 31/01/24

**Prérequis :** avoir une pratique régulière du yoga ou de la danse ou du Pilates ou du fitness depuis 2 ans.

### 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)
- Animer des séances de Air Dancing Yoga
- Enseigner tous les mouvements avec les bons placements
- Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger

**Durée :** 2 jours - 15h

**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 :** 500€ net de TVA soit 500€ 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 110m<sup>2</sup>, WC accessibilité handicap, vestiaire homme, vestiaire femme, salon avec 2 canapés, bureau, jardin de 80m<sup>2</sup> 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 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

## **JOUR 1**

13h45 - 14h00 : Accueil, présentations, mise en route

14h00 - 15h00 : Master Class AirDancing® Yoga (format 1h)

15h10 - 16h00 : Présentation du AirDancing® Yoga, histoire, bénéfices, compétences

16h00 - 18h00 : Passages en situations #1

18h00 - 20h00 : Travail pédagogique : chorégraphie, technique, coaching

20h00 - 20h15 : fin de la première journée de formation

## **JOUR 2**

10h30 - 12h00 : Master Class Hatha Yoga, travail technique des postures de l'édition travaillée

*12h00 - 13h00 : Pause déjeuner*

13h00 - 15h00 : Passages en situations #2

15h00 - 17h00 : Travail pédagogique : chorégraphie ; technique ; coaching

17h00 - 18h00 : Comment enseigner la relaxation-méditation

18h00 - 18h45 : Master Class Port de Bras™

19h00 - 19h45 : Master Class Air Dancing® Yoga (format 45 min)

19h45 - 20h00 : Bilan et fin de formation