



PROGRAMME DE FORMATION YOGA 3 - ASHTANGA YOGA

MAJ 17/06/26

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

Positionnement : réalisé en amont de la formation

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 :

C7 : Accueillir les participants au début de la séance, en clarifiant ses objectifs, en détaillant son déroulement, en soulignant les consignes à suivre, et en écoutant activement les états de forme, pathologies et attentes des participants, afin d'aménager le contenu de la séance en fonction et d'assurer une compréhension commune dans le respect des normes de sécurité et de bien-être

C8 : Animer la séance de gymnastique douce (Ashtanga Yoga) en assurant une bonne dynamique de groupe, en communiquant clairement et en encourageant la participation active de tous les pratiquants, pour créer une expérience collective ou individuelle d'apprentissage positive et engageante

C9 : Ajuster le rythme et l'intensité des séances en fonction des capacités, des niveaux de compréhension, des situations de handicap, des pathologies, des attentes des participants, pour assurer une expérience personnalisée et inclusive, tout en régulant la séance pour répondre aux variations d'état de forme et aux ressentis exprimés par le groupe

C10 : Sensibiliser les participants aux rôles de ces exercices adaptés à leur condition, à leurs besoins et à leurs attentes, en partageant des informations et ses connaissances sur les liens entre les exercices de gymnastique douce (Ashtanga Yoga) mis en œuvre et certaines

pathologies, troubles, ou bénéfices attendus, afin de leur permettre une meilleure assimilation et de favoriser la bonne pratique des exercices à réaliser

C11 : Analyser les postures, coordinations et mouvements des participants, en observant avec précision leurs exécutions motrices pour détecter toute erreur ou blocage, et proposer des corrections adaptées qui favorisent de meilleures intégrations et mises en application

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.

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
- 800h RYS de professeur de Yoga
- Diplôme de fin d'études du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris en danse contemporaine
- Éducateur sportif sport-santé spécialisation pathologies et handicaps

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.

Plus de 466 professeurs formés depuis novembre 2021

Indicateurs de résultats depuis septembre 2025 :

- Taux de satisfaction : 98,38%
- Taux de recommandation : 97,70%
- Taux d'obtention : 100%

JOUR 1 (6h30)

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

14h00 - 16h30 : Master Class Ashtanga Yoga (série 1) (C7 à C11)

- Accueillir les participants au début de la séance (C7)
- Clarifier ses objectifs (C7)
- Détailler le déroulement de la séance (C7)
- Souligner les consignes à suivre (C7)
- Écouter activement les états de forme, pathologies et attentes des participants (C7)
- Animer la séance de Dancing Yoga en assurant une bonne dynamique de groupe (C8)
- Créer une expérience collective ou individuelle d'apprentissage positive et engageante (C8)
- Ajuster le rythme et l'intensité des séances (C9)
- Assurer une expérience personnalisée et inclusive (C9)
- Réguler la séance (C9)
- Sensibiliser les participants aux rôles des exercices (C10)
- Partager des informations et ses connaissances (C10)
- Analyser les postures, coordinations et mouvements des participants (C11)
- Observer avec précision leurs exécutions motrices (C11)
- Détecter toute erreur ou blocage (C11)
- Proposer des corrections adaptées (C11)

16h00 - 19h50 : Respiration, Mantras, Drishtis et Histoire du Yoga (C7 à C11)

19h50 - 20h15 : Distribution passages pour le lendemain

JOUR 2 (7h30)

10h00 - 10h30 : Passages en situation (C7 à C11)

10h30 - 12h00 : Master Class Hatha Yoga (C7 à C11)

12h00 - 14h00 : Master Class Ashtanga Yoga (série 1) (C7 à C11)

14h00 - 15h00 : Pause déjeuner

13h40 - 17h00 : Travail pédagogique des Asanas (C7 à C11)

17h00 - 18h30 : Dhyana, la méditation du point de vue scientifique (C7 à C11)

JOUR 3 (7h)

10h00 - 12h30 : Travail pédagogique des Asanas (C7 à C11)

12h30 - 13h30 : Master Class Ashtanga Yoga (1/2 série 1) (C7 à C11)

13h30 - 14h30 : Pause déjeuner

14h10 - 16h10 : Travail pédagogique des Asanas (C7 à C11)

16h10 - 17h45 : Passages en situation (évaluation C7 à C11)

17h45 - 18h00 : Bilan et fin de formation