



## PROGRAMME DE FORMATION YOGA 3 - ASHTANGA YOGA

mis à jour le 21/10/23

### Prérequis :

- Avoir validé la formation Yoga 1 et 2 ou une autre formation Yoga
- Avoir des bases solides en anatomie et physiologie

### 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 les corriger

**Durée :** 3 jours - 20h

### 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](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.

## **Moyens techniques humains : formateur (Béatrix de Montalier)**

- Master Trainer Port de Bras
- Certificat Pilates Matwork 1, 2, 3
- Brevet d'état des métiers de la forme
- Diplôme 500h RYS de professeure 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

**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 (2021-2023) : 190

Taux de satisfaction (2023) : 98,08%

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

## **JOUR 1**

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 - 19h30 : 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

19h30 - 19h45 : Distribution passages pour le lendemain

## **JOUR 2**

09h30 - 10h30 : Master Class Yin Yoga

10h30 - 12h30 : Master Class Ashtanga Yoga (série 1 entière)

*12h30 - 13h30 : Pause déjeuner*

13h30 - 15h00 : Passages en situation

15h00 - 17h00 : Travail pédagogique des Asanas, anatomie et physiologie, signification

17h00 - 17h30 : Dhyana, la méditation du point de vue scientifique

## **JOUR 3**

11h00 - 13h00 : Master Class Ashtanga Yoga (série 1 entière)

*13h00 - 14h00 : Pause déjeuner*

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

16h00 - 18h30 : Travail pédagogique des Asanas (inversions), anatomie et physiologie

18h30 - 19h00 : Bilan et fin de formation