

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Studio Air Yoga & Pratiques Bien-être - Association loi de 1901 - air.studioyoga@gmail.com
Siège social : 81 rue Gabriel Fauré 92500 Rueil-Malmaison - SIRET : 88753132500017
Organisme de formation professionnelle déclaré d'activité enregistrée sous le n°11922452792 auprès du préfet de région d'Ile-de-France

PROGRAMME DE FORMATION 200H VINYASA YOGA

Mis à jour le 26/05/23

Prérequis :

Pratiquer le Yoga régulièrement depuis au moins 2 ans

Objectifs / Aptitudes / Compétences :

- Être capable d'enseigner un cours de Yoga Vinyasa
- Approfondir sa pratique personnelle des asanas
- Connaître l'histoire du Yoga
- Connaître la Philosophie du Yoga : Les Sutras de Patanjali
- Kriya et Pranayama : développer une pratique quotidienne
- Connaître les fondamentaux : Bandha, Drishti, Ujjayi, Prāna, Mantra
- Introduction à l'anatomie pour le Yoga
- Connaître le corps subtil : système des chakras
- Développer un mode de vie "Yogique"

Durée :

25 jours - 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

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Studio Air Yoga & Pratiques Bien-être - Association loi de 1901 - air.studioyoga@gmail.com

Siège social : 81 rue Gabriel Fauré 92500 Rueil-Malmaison - SIRET : 88753132500017

Organisme de formation professionnelle déclaré d'activité enregistrée sous le n°11922452792 auprès du préfet de région d'Ile-de-France

Méthodes mobilisées :

- Manuel de formation
- Salle de formation
- Tapis, briques, sangles
- Slides PDF

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 (mai 2023) :

Taux de satisfaction : 96,26%

Nombre de stagiaires : 148

Programme de formation :

5 semaines de 40h chacune pendant la 2^{ème} semaine des vacances scolaires :

Semaine 1 : du 19/02/24 au 23/02/24

Semaine 2 : du 15/04/24 au 19/04/24

Semaine 3 : du 08/07/24 au 12/07/24

Semaine 4 : du 15/07/24 au 19/07/24

Semaine 5 : du 28/10/24 au 01/11/24

JOURNEE TYPE :

08h00-10h00 : Master Class Vinyasa Yoga

10h00-12h00 : Ateliers pratiques

14h00-18h00 : Anatomie, Physiologie, Histoire, Philosophie, Mode de vie « yogique », Chakras, Fondamentaux, Kriya et Pranayama