



## PROGRAMME DE FORMATION YOGA 1 - VINYASA YOGA

mis à jour le 31/01/24

**Prérequis :** Avoir des bases solides en anatomie et physiologie

**Cible :**

- Édicateur 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 Vinyasa 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 :** 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 débiter 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 - 15h30 : Pranayama, respiration Ujjayi, Master Class Vinyasa Yoga

15h30 - 16h30 : Présentation du Yoga, historique et philosophie

16h30 - 18h00 : Travail pédagogique ; comment enseigner chaque Asana

18h00 - 20h00 : Passages en situations Salutations au Soleil

20h00 - 20h15 : Distribution contenu pour passages en situation du lendemain

## **JOUR 2**

09h00 - 09h30 : Accueil, récap. contenu de la veille

09h30 - 10h30 : Master Class Yin Yoga

10h30 - 12h00 : Master Class Hatha Yoga

12h00 - 13h00 : Passages en situation, enseignement d'une partie du contenu de la veille

*13h00 - 13h30 : Pause déjeuner*

13h30 - 15h30 : Dhyana, relaxation méditation

15h30 - 17h45 : Passages en situations, évaluation finale

17h45 - 18h00 : Bilan et fin de formation