



PROGRAMME DE FORMATION YOGA 1 - VINYASA YOGA

mis à jour le 18/11/24

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)
- 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 savoir les corriger

Durée : 3 jours - 21h (dont 6h asynchrones)

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

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
- 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 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.

Indicateurs de résultats :

Nombre de participants : 299

Taux de satisfaction : 97,14%

Taux d'obtention : 93,95%

Taux de confiance* : 94,27% (**personnes suivant 2 ou plusieurs formations chez nous*)

FORMATION ASYNCHRONE

6h de préparation personnelle (étudier le manuel, répondre au questionnaire via Google Forms et effectuer le travail demandé dans la convocation)

FORMATION SYNCHRONE

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