



PROGRAMME DE FORMATION MÉDITATION ET PRANAYAMA

Mis à jour le 20/10/23

Prérequis : avoir validé la formation Yoga 1 ou pratiquer le Yoga régulièrement depuis au moins 2 ans ou être professionnel du sport, de la danse ou de la santé

Cible : formation ouverte à tous

Objectifs à atteindre :

- Adapter le cours à plusieurs publics cibles (débutants, intermédiaires, expérimentés)
- Concevoir et animer des séances de pranayama de qualité, individuelles ou collectives, tous niveaux
- Concevoir et animer des séances de méditation de qualité, individuelles ou collectives, tous niveaux
- Enseigner tous les mouvements respiratoires correctement
- Reconnaître les défauts 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

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 (Gérald Mauger)

- Masseur ayurvedique
- 50h RYS Yin Yoga
- Yoga thérapie
- 200h RYS Hatha Yoga
- 500h RYS Ashtanga Yoga
- Brevet d'État des Métiers de la Forme
- Certificat Pilates Matwork 1, 2, 3, femme enceinte et sénior, petit matériel

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, présentation, mise en route

14h00 - 15h00 : Cours de Méditation et pranayama

15h00 - 17h30 : Présentation, histoire et philosophie

17h30 - 20h00 : Apprentissage des postures de méditation, des mudras, et de pranayama

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

JOUR 2

09h00 - 10h30 : Passages en situations sur une partie du contenu de la veille

10h30 - 11h30 : Cours de méditation et pranayama.

11h30 - 12h00 : Retour des séances de méditation et pranayama

12h00 - 13h00 : Pause déjeuner

13h00 - 15h30 : Suite de l'apprentissage des techniques de méditation et pranayama

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

17h45 - 18h00 : Bilan et fin de formation