

## FORMATION YOGA 2 :

### HATHA YOGA

Mis à jour le 12/01/23

## PROGRAMME DE FORMATION

Formateur : Béatrix de Montalier

### Prérequis :

- Avoir validé la formation Yoga 1

### Objectifs / Aptitudes / Compétences :

- Enseigner et/ou pratiquer un cours de Hatha Yoga
- Alignements et compréhension des poses
- Pratiquer et/ou enseigner Nadi Shodana
- Connaitre la philosophie du Yoga

### Durée :

- 2 jours 15h : 13h45-20h45
- Jour 1 : 13h45-20h15 (6h30)
- Jour 2 : 09h00-13h00 13h30-18h (8h30)

### Modalités et délais d'accès :

A 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)

### Méthodes mobilisées :

#### 1. En présentiel :

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

#### 2. En distanciel :

- Manuel de formation
- Internet et ordinateur
- Slides PDF

# STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Studio Air Yoga & Pratiques Bien-être - Association loi de 1901 - [air.studioyoga@gmail.com](mailto:air.studioyoga@gmail.com)

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

## 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 :

Taux de satisfaction décembre 2022 : 94,5%

Nombre de stagiaires : 89

## Programme de formation :

### Jour 1 (6h30)

13h45-14h00 : Accueil, présentations, mise en route

14h00-15h30 : Pranayama, Nadi Shodana, Master Class Hatha Yoga

15h30-16h30 : Révision rapide de la philosophie du Yoga

16h30-20h30 : Travail pédagogique ; comment enseigner chaque Asana

20h30-20h45 : Distribution contenu pour passages en situation du lendemain, fin du 1<sup>er</sup> jour de formation

### Jour 2 (8h30)

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

10h30-12h00 : Master Class Hatha Yoga

12h00-13h00 : Master Class Yin Yoga

13h00-13h30 : Pause déjeuner

13h30-15h30 : Dhyana, relaxation méditation du point de vue scientifique

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

17h45-18h00 : Bilan de la formation, fin des 2 jours de formation