

# 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)  
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 YOGA 3 ASHTANGA YOGA

Mis à jour le 14/04/23

### Prérequis :

Avoir validé les formations Yoga 1 et/ou Yoga 2

### Objectifs / Aptitudes / Compétences :

- Être capable d'enseigner un cours de Ashtanga Yoga
- Comprendre l'importance de la respiration d'un point de vue physiologique et anatomique (système respiratoire et muscles qui interviennent dans le Pranayama)
- Approfondir la compréhension des bienfaits de la méditation grâce à des études scientifiques

### Durée :

3 jours - 20h

### 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 débuter la formation est de 2 semaines

**Prix :** 700€ net de TVA soit 700€ TTC

### Contact :

Béatrix de Montalier, référente handicap, 07 67 67 27 62, [air.studioyoga@gmail.com](mailto:air.studioyoga@gmail.com)

### Méthodes mobilisées :

- **En présentiel :**
  - Manuel de formation
  - Salle de formation
  - Tapis, briques, sangles
  - Slides PDF
- **En distanciel :**
  - Manuel de formation
  - Ordinateur et internet
  - 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)  
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

### 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 (6h) :

13h45-14h00 : Accueil, mise en route, programme des 2 jours

14h00-16h00 : Master Class Ashtanga Yoga (série 1 entière)

16h00-17h30 : Bandhas, pranayama, mantras

17h30-19h30 : passages en situation (sur le contenu des Yogas 1 et 2), retours : forces et priorités à travailler, corrections et révisions rapides des Yogas 1 et 2

19h30-19h45 : Distribution passages pour le lendemain

#### JOUR 2 (7h) :

10h00-12h00 : Master Class Ashtanga Yoga (série 1 entière)

12h00-13h00 : Master Class Yin Yoga

*13h00-13h30 : Pause déjeuner*

13h30-15h00 : Passages en situation

15h00-17h00 : Travail pédagogique des Asanas, anatomie et physiologie, signification

17h00-17h30 : Dhyana, la méditation du point de vue scientifique

#### JOUR 3 (7h) :

11h00-13h00 : Master Class Ashtanga Yoga (série 1 entière)

*13h00-14h00 : Pause déjeuner*

14h00-16h00 : Master Class Ashtanga Yoga (série 2)

18h30 : Travail pédagogique des Asanas (inversions), anatomie et physiologie

18h30-19h00 : Bilan de la formation