

FORMATION YIN YOGA

Mise à jour le 10/04/23

PROGRAMME DE FORMATION

Formateur : Gérald MAUGER

Prérequis :

- Avoir une pratique régulière de Yoga

Objectifs / Aptitudes / Compétences :

- Être capable d'enseigner un cours Yin Yoga
- Connaître les principes du Yin Yoga
- Avoir une base solide pour toute pratique et enseignement du Yin Yoga
- Savoir adapter les postures de Yin Yoga
- Être capable d'utiliser les accessoires de yoga (briques, bolsters, couvertures...)

Durée :

2 jours, soit un total de 15h

Jour 1 : 13h45-20h15 (6h30)

Jour 2 : 09h00-13h00 / 13h30-18h00 (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, Référence handicap, 07 67 67 27 62,
air.studioyoga@gmail.com

Méthodes Mobilisées :

1. En présentiel :

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

2. En distanciel :

- Manuel de formation
- Internet et ordinateur
- Slides PDF

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, présentation, mise en route

14h00-15h30 : Master Class Yin Yoga

15h30-17h30 : Présentation du Yin Yoga, histoire et philosophie

17h30-20h00 : Apprentissage des postures de Yin Yoga et leurs adaptations

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

Jour 2 (8h30)

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

10h30-12h00 : Master Class Yin Yoga

12h00-13h00 : Suite et fin des passages en situation d'enseignement

13h00-13h30 : Pause déjeuner

13h30-15h30 : Suite de l'apprentissage des postures de Yin Yoga et leurs adaptations

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

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