



## PROGRAMME DE FORMATION MÉDITATION ET PRANAYAMA

mis à jour le 31/01/24

**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 :** 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 débiter 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)

**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.

# STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

## **Moyens techniques humains : formateur (Gérald Mauger)**

- Yoga thérapie
- Masseur ayurvédique
- 50h RYS Yin Yoga - 200h RYS Hatha Yoga - 500h RYS Ashtanga Yoga
- Brevet d'État des Métiers de la Forme
- 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

**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 stagiaires (2021-2024) : 206

Taux de satisfaction (2023-2024) : 98,18%

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 - 19h30 : Apprentissage des postures de méditation, des mudras, et de pranayama

19h30 - 19h45 : Distribution contenu pour passage en situation du lendemain

## **JOUR 2**

09h00 - 09h30 : Quizz sur le contenu de la veille

09h30 - 10h30 : Cours de méditation et pranayama

10h30 - 12h00 : Cours de Hatha Yoga

12h00 - 13h00 : Passages en situations sur une partie du contenu de la veille

*13h00 - 14h00 : Pause déjeuner*

14h00 - 17h00 : Suite de l'apprentissage des techniques de méditation et pranayama

## **JOUR 3**

10h00 - 11h00 : Cours de méditation et pranayama

11h00 - 13h00 : Suite de l'apprentissage des techniques de méditation et pranayama

*13h00 - 14h00 : Pause déjeuner*

14h00 - 16h00 : Suite de l'apprentissage des techniques de méditation et pranayama

16h00 - 17h45 : Passages en situations, évaluation finale

17h45 - 18h00 : Bilan et fin de formation