

# 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

## FORMATION YOGA 3 :

### ASHTANGA YOGA

Mis à jour le 05/01/23

## PROGRAMME DE FORMATION

Formateur : Béatrix de Montalier

### Prérequis :

- Avoir validé le module 1

### 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
- Jour 1 : 13h45-19h45 (6h)
- Jour 2 : 10h30-12h30 13h00-18h00 (7h)
- Jour 3 : 10h30-12h30 13h00-18h00 (7h)

### 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 :** 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)

# 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

## 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

## 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

# 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 :

### 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 situations (sur le contenu du Module 1), retours : forces et priorités à travailler, corrections et révisions rapides du Module 1

19h30-19h45 : Distribution passages pour le lendemain

### JOUR 2 (7h) :

10h30-12h30 : Master Class Ashtanga Yoga (série 1 entière)

12h30-13h00 : Pause déjeuner

13h00-15h00 : Passages en situations

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

17h00-18h00 : Dhyana, la méditation du point de vue scientifique

### JOUR 3 (7h) :

10h30-12h30 : Master Class Ashtanga Yoga (série 1 entière)

12h30-13h00 : Pause déjeuner

13h00-15h00 : Passages en situations

15h00-17h30 : Travail pédagogique des Asanas (inversions), anatomie et physiologie, signification

17h30-18h00 : Bilan de la formation, fin des 3 jours de formation