

# 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

## **PORT DE BRAS™ INTRODUCTION**

Mis à jour le 07/01/23

### **PROGRAMME DE FORMATION**

**Formateur : Béatrix de Montalier**

#### **Prérequis :**

- Aucuns prérequis

#### **Objectifs / Aptitudes / Compétences :**

- Être capable d'enseigner un cours de Port de Bras™
- Maîtriser la technique de la méthode Port de Bras™
- Connaître le placement des mouvements de la méthode Port de Bras™
- Découvrir les différents équipements de la méthode Port de Bras™ (ball et band)

#### **Durée :**

- 2 jours 15h
- Jour 1 : 13h45-20h15 (6h30)
- Jour 2 : 10h30-12h 13h-20h (8h30)

#### **Modalités et délais d'accès :**

A compter de la signature du devis 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, [beatrice@portdebrasfrance.fr](mailto:beatrice@portdebrasfrance.fr)

#### **Méthodes mobilisées :**

##### **1. En présentiel :**

- Manuel de formation
- Salle de formation
- Tapis, bandes, ball

##### **2. En distanciel :**

- Manuel de formation
- Internet et ordinateur

# 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 (6h30)

13h45 - Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

14h00 - Master Class Port de Bras™

15h00 - Perfectionnement de la technique et du placement des mouvements

20h00 - Distribution des blocs de travail pour les passages en situation du lendemain

20h15 - Fin de la 1ère journée de formation

### Jour 2 (8h30)

10h30 - Passages en situations / Feedback

12h00 - Pause déjeuner

13h00 - Découverte Port De Bras™ Band

14h00 - Perfectionnement de la technique et du placement des mouvements

17h30 - Découverte Port De Bras™ Ball

18h00 - Master Class Port de Bras™

19h00 - Bilan et fin de la formation