

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE



PROGRAMME DE FORMATION YOGA 3 - ASHTANGA YOGA

mis à jour le 07/09/24

Prérequis : avoir validé la formation Yoga 1 et Yoga 2 ou une autre formation Yoga

Cible :

- Éducateur sportif : professeur de fitness, professeur d'éducation physique, coach sportif, préparateur physique, entraîneur sportif, animateur sportif
- Professionnels de la santé (kinésithérapeutes, ostéopathes, sages-femmes...)
- Professeurs de danse
- Professeurs de Yoga
- Professeurs de Pilates

Objectifs à atteindre :

- Adapter le cours à plusieurs publics cibles (débutants, intermédiaires, expérimentés)
- Concevoir et animer des séances de Ashtanga Yoga de qualité, individuelles ou collectives, tous niveaux
- Enseigner tous les mouvements avec les bons placements
- Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et savoir 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 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

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.

Moyens techniques humains : formateur (Béatrix de Montalier)

- Master Trainer Port de Bras
- Pilates Matwork 1, 2, 3, femme enceinte et sénior, petit matériel
- Brevet d'état des métiers de la forme
- 500h RYS de professeur de Yoga
- Diplôme de fin d'études du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris en danse contemporaine

Méthodes mobilisées : démonstration et enseignement du formateur

Émargement : feuille d'émargement à signer après chaque demi-journée

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) : 264

Taux de satisfaction (2023-2024) : 97,51%

Plus de 9 personnes sur 10 nous font confiance en suivant d'autres formations chez nous

JOUR 1

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

09h30 - 10h30 : Master Class Yin Yoga

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

12h30 - 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

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

13h00 - 14h00 : Pause déjeuner

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

16h00 - 18h30 : Travail pédagogique des Asanas (inversions), anatomie et physiologie

18h30 - 19h00 : Bilan et fin de formation