

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Studio Air Yoga & Pratiques Bien-être - Association loi de 1901 - air.studioyoga@gmail.com
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 1 :

VINYASA YOGA

Mis à jour le 07/01/23

PROGRAMME DE FORMATION

Formateur : Béatrix de Montalier

Prérequis :

- Pratiquer le Yoga régulièrement depuis au moins 2 ans

Objectifs / Aptitudes / Compétences :

- Être capable d'enseigner un cours de Yoga Vinyasa
- Découvrir d'autres types de Yoga
- Connaître la philosophie du Yoga
- Avoir une base solide pour toute pratique dynamique d'asanas (alignements et compréhension des poses)
- Comprendre l'importance de la respiration dans la pratique du Yoga (Pranayama)
- Comprendre l'importance de la méditation (Dhyana)

Durée :

- 2 jours 15h
- Jour 1 : 13h45-20h15 (6h30)
- Jour 2 : 09h00-13h00 13h30-18h (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, référente handicap, 07 67 67 27 62, air.studioyoga@gmail.com

Méthodes mobilisées :

1. **En présentiel :**
 - Manuel de formation
 - Salle de formation
 - Tapis, briques, sangles
 - Slides PDF

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Studio Air Yoga & Pratiques Bien-être - Association loi de 1901 - air.studioyoga@gmail.com

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

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, présentations, mise en route

14h00-15h30 : Pranayama, respiration Ujjayi, Master Class Vinyasa Yoga

15h30-16h30 : Présentation du Yoga, historique et philosophie

16h30-18h00 : Travail pédagogique ; comment enseigner chaque Asana

18h00-20h00 : Passages en situations Salutations au Soleil

20h00-20h15 : Distribution contenu pour passages en situation du lendemain, fin du 1^{er} jour de formation

Jour 2 (8h30)

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

10h30-12h00 : Master Class Hatha Yoga

12h00-13h00 : Master Class Yin Yoga

13h00-13h30 : Pause déjeuner

13h30-15h30 : Dhyana, relaxation méditation

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

17h45-18h00 : Bilan de la formation, fin des 2 jours de formation