STUDIO AIR
YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

PROGRAMME DE FORMATION
YOGA 3 - ASHTANGA YOGA

Mis à jour le 05/05/25

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

Positionnement : réalisé en amont de le formation

Cible :

- Éducateur sportif : professeur de fitness, professeur d'éducation physique, coach sportif, préparateur physique, entraineur 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 en assurant une bonne dynamique de groupe, en communiquant clairement et en encourageant la participation active de tous les pratiquants, pour créer une expérience collective ou individuelle d'apprentissage positive et engageante
- 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 - 21h

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

STUDIO AIR
YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

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
- Éducateur sportif sport-santé spécialisation pathologies et handicaps

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 *depuis la 1ère formation en novembre 2021 :*
Nombre de participants : 307
Taux d'obtention : 93,95%
Taux de satisfaction : 97,14%
Taux de recommandation : 100%
Taux de confiance* : 94,27% *(*personnes suivant 2 ou plusieurs formations chez nous)*

STUDIO AIR
YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

JOUR 1 (6h20)
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 - 19h50 : 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
19h50 - 20h05 : Distribution passages pour le lendemain

JOUR 2 (7h20)
10h00 - 10h30 : Passages en situation
10h30 - 12h00 : Master Class Hatha Yoga
12h00 - 13h00 : Master Class Ashtanga Yoga ($^1/_2$ série 1)
13h00 - 13h40 : Pause déjeuner
13h40 - 17h00 : Travail pédagogique des Asanas, anatomie et physiologie, signification
17h00 - 18h00 : Dhyana, la méditation du point de vue scientifique

JOUR 3 (7h20)
10h00 - 12h30 : Travail pédagogique des Asanas, anatomie et physiologie, signification
12h30 - 13h30 : Master Class Ashtanga Yoga (introduction série 2)
13h30 - 14h10 : Pause déjeuner
14h10 - 17h45 : Travail pédagogique des Asanas (inversions), anatomie et physiologie
17h45 - 18h00 : Bilan et fin de formation