

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Studio Air Yoga & Pratiques Bien-être - Association loi de 1901 - 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 INITIALE AIR DANCING® YOGA

Mis à jour le 05/01/23

Prérequis :

- Avoir une excellente condition physique et pratique régulière du yoga ou de la danse ou du Pilates ou du fitness

Objectifs / Aptitudes / Compétences :

- Être capable d'enseigner un cours de Air Dancing Yoga
- Maîtriser la technique du cours de Air Dancing Yoga
- Connaître le placement des mouvements du cours de Air Dancing Yoga
- Maîtriser la pédagogie du cours de Air Dancing Yoga

Durée : 2 jours 15h

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
2. **En distanciel :**
 - Tapis, briques, sangles
 - Manuel de formation
 - Internet et ordinateur

Évaluation : Mise en situation d'enseignement pour la validation de formation

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Studio Air Yoga & Pratiques Bien-être - Association loi de 1901 - 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

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 à Suresnes (proche Paris) :

JOUR 1 (6h30) :

13h45-14h00 : Accueil, présentations, mise en route

14h00-15h00 : Master Class AirDancing® Yoga FORMAT 60mn

15h00-15h15 : Pause 15mn

15h15-16h00 : Présentation du AirDancing® Yoga, histoire, bénéfices, compétences

16h00-18h00 : Passages en situations #1

18h00-20h00 : Travail pédagogique : chorégraphie ; technique ; coaching

20h00-20h15 : fin de la 1^{ère} journée de formation

JOUR 2 (8h30) :

10h30-12h00 : Master Class Hatha Yoga, travail technique des postures de l'édition travaillée

12h00-13h00 : Pause déjeuner

13h00-15h00 : Passages en situations #2

15h00-17h00 : Travail pédagogique : chorégraphie ; technique ; coaching

17h00-18h00 : Comment enseigner la relaxation-méditation

18h00-18h45 : Master Class PortDeBras™ ; Pause 15mn

19h00-19h45 : Master Class Air Dancing® Yoga FORMAT 45mn

19h45-20h00 : Fin de la de formation ; Bilan de la formation

Programme de formation à Gémenos (proche Marseille) :



Page suivante

Programme de formation à Gémenos (proche Marseille) :

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Studio Air Yoga & Pratiques Bien-être - Association loi de 1901 - 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

JOUR 1 (8h) :

09h00-09h30 : Accueil, présentations, mise en route

09h30-10h30 : Master Class AirDancing® Yoga FORMAT 60mn

10h30-10h45 : Pause 15mn

10h45-11h30 : Présentation du AirDancing® Yoga, histoire, bénéfices, compétences

11h30-13h00 : Passages en situations #1

13h00-14h00 : Pause déjeuner

14h00-17h00 : Travail pédagogique : chorégraphie ; technique ; coaching

17h00-18h00 : Comment enseigner la relaxation-méditation

JOUR 2 (7h) :

09h00-10h30 : Master Class Hatha Yoga, travail technique des postures de l'édition travaillée

10h30-10h45 : Pause 15mn

10h45-13h00 : Passages en situations #2

13h00-14h00 : Pause déjeuner

14h00-15h00 : Passages en situations #2

15h00-15h45 : Master Class PortDeBras™ ; Pause 15mn

16h00-16h45 : Master Class Air Dancing® Yoga FORMAT 45mn

16h45-17h00 : Fin de la de formation ; Bilan de la formation