



## PROGRAMME DE FORMATION YOGA 3 - ASHTANGA YOGA

mis à jour le 05/04/25

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

**Positionnement :** réalisé en amont de la formation

**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 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](mailto: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 depuis la 1<sup>ère</sup> 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)

## **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<sup>1/2</sup> 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