STUDIO AIR
YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

PROGRAMME DE FORMATION INITIALE DANCING YOGA

Mis à jour le 05/05/25

Prérequis : avoir une pratique régulière du yoga ou de la danse ou du Pilates ou du fitness depuis 2 ans

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)
- Animer des séances de Dancing Yoga 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 (dont 6h asynchrones)

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 : 500€ net de TVA soit 500€ 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 (Caroline Hébert)

- Trainer Dancing Yoga
- Formatrice Dancing Yoga
- Coach sportive (CQP des métiers de la forme)
- Professeur de Yoga
- Lauréate du concours international de danse de Lausanne en 1996
- 200h certificat RYS de professeur de Yoga

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 : FORMATION ASYNCHRONE

6h de préparation personnelle (étudier le manuel, répondre au questionnaire via Google Forms et effectuer le travail demandé dans la convocation)

FORMATION SYNCHRONE

JOUR 2
13h45 - 14h00 : Accueil, présentations, mise en route
14h00 - 15h00 : Master Class Dancing Yoga (format 1h)
15h00 - 16h00 : Présentation du Dancing Yoga, histoire, bénéfices, compétences
16h00 - 18h00 : Passages en situations #1
18h00 - 20h00 : Travail pédagogique : chorégraphie, technique, coaching

JOUR 3
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
18h30 - 19h15 : Master Class Port de Bras™
19h15 - 20h00 : Master Class Dancing Yoga (format 45 min)
20h00 - 20h15 : Bilan et fin de formation