



PROGRAMME DE FORMATION YOGA 200h VINYASA YOGA

Mis à jour le 05/05/25

Prérequis : pratiquer le Yoga régulièrement depuis au moins 2 ans et/ou être professionnel du sport, de la danse ou de la santé

Positionnement : réalisé en amont de la formation

Cible : formation ouverte à tous

Objectifs à atteindre :

- Adapter le cours à plusieurs publics cibles (débutants, intermédiaires, expérimentés)
- Concevoir et animer des séances de Vinyasa Yoga qualité, individuelles ou collectives, tous niveaux
- Enseigner tous les mouvements avec les bons placements
- Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et savoir les corriger

Moyens pédagogiques :

- Approfondir sa pratique personnelle des asanas
- Découvrir d'autres types de Yoga
- Connaître l'histoire du Yoga
- Connaître la Philosophie du Yoga
- Kriya et Pranayama : développer une pratique quotidienne
- Connaître les fondamentaux : Bandha, Drishti, Ujjayi, Prāna, Mantra
- Connaître l'anatomie, la physiologie et la biomécanique pour le Yoga
- Connaître le corps subtil : chakras, kleshas, gunas
- Développer un mode de vie "Yogique"

Durée : 35 jours - 5 semaines - 200h

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 débiter la formation est de 2 semaines

Prix :

2950€ net de TVA soit 2950€ TTC (acompte 1000€ à l'inscription)

Extra early bird (avant le 31/08/23 acompte 1000€) : 2700€ TTC

Early bird (avant le 31/10/23 acompte 1000€) : 2800€ TTC

Contact : Béatrix de Montalier, référente handicap, 07.67.67.27.62, 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 : formateurs**1. 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

2. Millie Deniset :

- 500h RYS de professeure de Yoga Vinyasa et Hatha
- 200h RYS de professeure de Yoga Ashtangta
- 50h Yin 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 1^{ère} 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)

5 semaines de 40h chacune

(2^e semaine des vacances scolaires parisiennes)

Semaine type :

du lundi au vendredi

08h00 - 10h00 : Master Class Vinyasa Yoga

10h00 - 12h00 : Atelier pratique

12h00 - 14h00 : Pause déjeuner

14h00 - 17h00 : Anatomie, physiologie ; Histoire et philosophie du yoga, déontologie

samedi

09h30 - 12h00 : Master Class Ashtanga Yoga

dimanche

09h30 - 10h30 : Master Class Yin Yoga

10h30 - 12h00 : Master Class Hatha Yoga

Total nombre d'heures par module :

Pratique : 125h ; les indispensables de la formation (méthodologie d'enseignement, formation professionnelle et expérience pratique) recommandés par Yoga Alliance

Anatomie & Physiologie : 40h

Histoire du yoga, Philosophie du yoga, Déontologie : 35h

Présence obligatoire du lundi au vendredi, de 8h à 12h (la formation reste accessible en présentiel et en visio en dehors de ces créneaux)