



Devenir professeur de Yoga

PRÉSENTATION & OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation prépare à l'entrée dans l'environnement professionnel du Yoga.

Elle est articulée autour de la prise en charge des problématiques réellement rencontrées par les pratiquants et les professeurs.

- Les Troubles-musculo-squelettiques (TMS) et ,plus globalement, les problématiques liées à la sédentarité et au stress.
- La difficulté à situer les pratiques du Yoga (Vinyasa, Hatha, Yin...) , leurs objectifs, enjeux et contextes culturels & philosophiques en lien avec le monde moderne.
- La professionnalisation et l'insertion dans le métier dans un environnement concurrentiel dans le respect des valeurs du Yoga.

Le but est de permettre aux participants d'enseigner le Yoga du niveau débutant à avancé.

- Enseigner le Yoga dans toutes ses dimensions du niveau débutant à avancé.
- S'adapter aux besoins des pratiquants.
- Intégrer les enjeux philosophiques et culturels de l'enseignement du Yoga.
- Construire et animer une progression en Yoga.
- Vivre de son activité.

MÉTHODES & MOYENS

Les participants doivent remplir un questionnaire en amont de la formation. Celui-ci permet au formateur d'identifier leurs attentes et besoins.

Pendant la formation, les formateurs mettent en œuvre :

- Des sessions théoriques soutenues par le manuel de formation.
- Des études de cas pour se projeter dans la mise en œuvre des compétences de la formation.
- Des mises en situation pédagogiques et des ateliers techniques et pratiques.

L'ensemble du matériel pour la pratique du Yoga est mis à la disposition des participants. Le manuel pédagogique et les documents sont imprimés au besoin par les participants.

PUBLIC VISÉ

Le Yoga se situant hors de la réglementation sportive, peuvent y accéder :

- Toute personne souhaitant enseigner le Yoga.
- Toute personne désireuse d'acquérir des compétences dans la pratique du Yoga.

Pré-requis :

Aucune connaissance/compétence spécifique sur le Yoga n'est requise.



DÉROULEMENT & CONTENU

200H DE FORMATIONS RÉPARTIES EN :

5 MODULES DE BASE (120H)

MODULE 1 : YOGA FONDATIONS

- Pratique de base en Hatha, Vinyasa et Yin Yoga.
- Bases philosophiques et culturelles du Yoga. (Sanskrit, Yoga Sutra, 8 piliers du Yoga...)
- Bases de l'anatomie et de la physiologie pour le Yoga.
- Ateliers techniques et pédagogiques, répertoires techniques (postural & respiratoire) de base.
- Construction de séances et progression en Yoga.

MODULES 3 & 4 : POSTURES & MOUVEMENT- FASCIA & ÉNERGIE

- Lignes myofasciales & les méridiens énergétiques associés.
- Répertoire postural et stretching Myofascial. Ajustement postural par le touché.
- Points de repère et pathologies fréquentes
- Core & centre de gravité : Pratique du ventre : Uddiyana et Nauli Kriya.
- Energie et émotions des organes

1 OU 2 SPÉCIALITÉS A CHOISIR LORS DE L'INSCRIPTION (50H À RÉALISER.)

YIN YOGA (25H)

- Présentation, objectifs et enjeux du Yin Yoga.
- Répertoire postural en Yin Yoga.
- Anatomie et physiologie pour le Yin Yoga.
- Techniques de relaxation et de visualisation.
- Notions de Médecine traditionnelle chinoise et théorie des 5 éléments.
- Construction de séances et progression en Yin.

COACHING PAR LE YOGA (25H)

- Chakras : Systèmes bio-énergétiques, développement de la personne & santé.
- Théorie polyvagale, 3 cerveaux et états de stress.
- Yama et Niyama : Approche systémique des règles de vie.
- Apprentissages et communication selon les centres énergétiques.
- Le parcours d'accompagnement.

MODULE 2 : DU SOUFFLE AU PRANA - FASCIA & RESPIRATION

- Fascia : Un nouveau paradigme du mouvement.
- Physiologie du fascia & Pranayama.
- Proprioception & origines du Yoga.
- Exploration de la biotenségrité.
- Inflammation et pathologies du fascia.
- Anatomie de la ligne myofasciale profonde : Shushumna, Le canal central

MODULE 5 : YOGA DU SILENCE - NEUROFASCIA & MÉDITATION

- Fascia relaxation et ressenti :Pédagogie de la perception & de l'intention.
- Yin Yoga, circulation & conduite pranique.
- Schémas moteur et sensitif - Réflexes & tensions fasciales chroniques.
- Prana et perceptions somatiques.
- Capacités psychiques selon le Yoga : 4 piliers internes en Yoga.

YOGA DE LA FEMME (50H)

- Anatomie féminine et cycle menstruel.
- Les différentes phases du cycles (lutéale, menstruelle, folliculaire, ovulatoire.)
- Pratique de Yoga adaptée à la femme et aux changements en lien avec sa nature cyclique.
- Rythmes de vie: cycle infradien et circadien.
- Construction de séances et programmes.

MARKETING & DÉVELOPPEMENT DE SON ACTIVITÉ (25H)

- Développement de l'esprit entrepreneurial.
- Les différents modèles d'activité.
- Conception des premiers éléments de la marque.
- Connaissances fondamentales en marketing Marketing Non Violent © pour rayonner
- Savoir tirer parti des différents outils de communication en ligne

DÉROULEMENT & CONTENU (SUITE)

STAGE EN ENTREPRISE (30H)

LE STAGE EN ENTREPRISE A POUR OBJECTIFS

- La mise en œuvre des compétences acquises pendant les temps de formation.
- La prise en compte des différents publics, de leurs problématiques et conditions d'accès à la pratique.
- L'acquisition progressive d'une autonomie professionnelle gr[^]ce à la supervision d'un tuteur de stage.

L'ÉQUIPE DE FORMATEURS

SÉBASTIEN JANVIER : FORMATEUR & RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

Educateur sportif diplômé d'état depuis 2006 en musculation et taekwondo.

Professeur de Yoga certifié 200h et de Pilates.

Formé au Qi Gong de l'école Yi Quan à Tao Lin en Chine.

Spécialiste de l'anatomie, de la physiologie appliquées au Yoga et aux TMS.

Créateur d'entreprise : Studio de Yoga & Pilates, coaching en ligne.

La formation proposée ici est le fruit de cette expérience pédagogique et entrepreneuriale.

FLORA TAURAN : FORMATRICE YOGA DE LA FEMME & YIN.

Professeure de Yoga certifiée Women's Selfcare Training 200h

Yin Yoga certifiée 50h & Womb Yoga certifiée 15h

Formée en Yoga Ashtanga Vinyasa

Facilitatrice de cercles de Femmes

Guide et Coach holistique en santé féminine

JULIEN CHOSSADE : FORMATEUR DÉVELOPPEMENT PRO.

Fondateur du mouvement Marketing Non Violent.

Infopreneur et coach en développement professionnel spécialisé dans le développement sur les réseaux sociaux.

Praticien en psychothérapie.

18 ans d'expérience dans l'accompagnement de start up & grands groupes.

Thèse publiée ISEP sur le Cloud Computing.

**15 stagiaires maximum par session. En dessous de 4 stagiaires inscrits nous nous réservons le droit d'annuler la session de formation. Pour plus d'informations :
Contacter Sébastien Janvier au 06.62.88.96.90 ou sebastien@movegarden.fr**

PROFESSEUR SOMA YOGA 200H

MODALITÉS D'ACCÈS

Pour s'inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin d'inscription en ligne ou sur demande par mail et d'y joindre les éléments demandés.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap.

Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription les aménagements nécessaires à votre accueil. Nous pourrions confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Au début de la formation les stagiaires complètent un questionnaire destiné à évaluer leurs compétences/connaissances en Yoga (positionnement).

La formation donnera lieu à une évaluation en 3 temps :

L'évaluation des modules de bases : Au cours de ces modules, des mises en situation pédagogiques incluant la préparation écrite d'une séance et au besoin des questions orales des participants permettront d'observer le niveau de compétences acquis.

L'évaluation des modules d'option : Chaque module donnera lieu à une évaluation des acquis sous la forme de mises en situation pédagogiques (selon les conditions susmentionnées) pour les options Yin, Yoga de la femme & coaching par le Yoga, le module marketing & développement d'entreprise sera évalué sur la base du projet d'action du participant.

La validation de la période de stage sera réalisée grâce à l'attestation d'assiduité complétée par la structure d'accueil.

Un avis favorable pour chaque temps d'évaluation est requis pour valider l'acquisition des compétences de la formation.

Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud).*

Attestation de formation et émargements individuels remis aux stagiaires. Certificat attestant de la réalisation des 200h de formation et (le cas échéant) de la réussite aux évaluations.

*Indicateurs de résultats disponibles fin 2022.

DATES ET LIEU DE LA FORMATION

M1 : Du 30 septembre 2022 au 2 octobre 2022.

M2 : Du 28 au 30 octobre 2022

M3 : Du 11 au 13 novembre 2022

M4 : Du 25 au 27 novembre 2022

M5 : Du 9 au 11 décembre 2022

Yoga de la femme : 17 au 19 février & 3 au 5 mars 2023

Yin Yoga : 3 au 5 février 2023

Coaching par le Yoga : Du 13 au 15 janvier 2023

Marketing & entreprise : Du 20 au 22 janvier 2023

Espace l'Isle en mouvement

80 bis route de Ségoufielle 32600 l'Isle Jourdain à environ 1,5 km de la gare.

TARIFS

2190€ pour un financement personnel.

2790€ pour les formations prises en charges.

Selon votre situation (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...) différents organismes peuvent vous aider à financer votre projet de formation. Contactez-nous pour déterminer vos possibilités.

TVA non applicable (Art. 261-4-4 du CGI)