



Yoga fondations

PRÉSENTATION & OBJECTIFS DE LA FORMATION

Ce module d'entrée dans la profession se focalise sur l'alignement postural et la prise en compte des pathologies courantes chez les personnes débutantes venant s'essayer au yoga en quête de mieux-être.

Le but est de permettre aux participants d'initier des élèves aux bases du Yoga en toute sécurité. A la fin de la formation, vous serez en mesure de :

Maîtriser les bases techniques du Yoga dans ses dimensions posturales et respiratoires.
Comprendre les enjeux philosophiques et culturels de l'enseignement du Yoga.
Construire et animer une séance de Yoga.

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, le formateur mettra 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 pouvoir initier un public au Yoga en toute sécurité.
- 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

24H DE FORMATION SUR 3 JOURNÉES - DE 8H30 À 17H30
AVEC UNE HEURE DE PAUSE.

JOUR 1 : RESPIRATION & BASES

Pratique de respiration naturelle - Pratique de Hatha Yoga
Le Sanskrit, histoire et définition du Yoga
Les Yogas Sutras et les 8 piliers du Yoga.
Posture de l'enseignant et cadre d'intervention.

Anatomie respiratoire + la colonne vertébrale et le tronc.
Les postures debout & les salutations au soleil.
Les différents types de consignes.

JOUR 2 : ÉQUILIBRE CORPS-ESPRIT

La respiration alternée - Pratique dynamique de Vinyasa et Ashtanga Yoga
Le fascia : Douleurs et inflammation. Les principaux troubles-musculo-squelettiques (TMS)
Pratique de méditation.

Anatomie des épaules et du bassin.
Les postures de renforcement et les postures d'équilibre.
Pratique de Yin Yoga

JOUR 3 : MOUVEMENT & ÉNERGIE

Kapalabhatthi : La respiration du feu + Pratique d'un "Flow" yoga et étude des chakras
Les flexions avant /arrière & les postures d'ouverture des hanches.

Types et objectifs des séances et adaptation aux différents publics.
Observation et ajustements : Mise en situation d'un cours.

LE FORMATEUR : SÉBASTIEN JANVIER

Educateur sportif diplômé d'état depuis 2006 en musculation et taekwondo.
Professeur de Yoga certifié 200h et de Pilates.
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.

**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**

YOGA FONDATIONS

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 sous forme de mise en situation pédagogique incluant la préparation écrite d'une séance et au besoin des questions orales des participants qui permettra d'observer le niveau de compétences acquis.

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

Attestation de formation et émargements individuels remis aux stagiaires.

Satisfaction des participants à nos formations en 2022 : Taux de recommandation : 100% - Note de satisfaction 4/4

DATES ET LIEU DE LA FORMATION

Voir prochaines sessions sur le site internet movegarden.fr

Espace l'Isle en mouvement

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

Salle de 90m² équipée en miroirs, suspentes, sono, chaises, WC, douche, vestiaires, accès PMR et parking privé.

TARIFS

490€ pour un financement personnel.

790€ 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)