



# HATHA VINYASA PRACTICE TRAINING – 100H

Du 16 Octobre au 30 Décembre 2020

## PROGRAMME

### Organisation de la formation

#### **MODULE 1 – 80h Cours de Pratique**

Réparties en 10 jours du 16 au 25 Octobre 2020

#### **MODULE 2 – 20h Pratique continue**

Du 16 Octobre au 30 Décembre 2020

15 Cours répartis tout au long de la formation entre le début de la formation jusqu'au 30 Décembre 2020.

Cette formation consiste à approfondir votre pratique en Hatha et Vinyasa yoga, il n'est pas question d'enseigner dans cette formation mais de perfectionner sa pratique dans les règles de l'alignement universel.

Si votre souhait est d'enseigner il est possible de participer au Teacher Training sur 100h à condition d'avoir une pratique alignée et suffisante pour vous permettre de transmettre.

### HORAIRES

8h à 12h et de 13h30 à 18h30

---



## **PROGRAMME**

### **Se perfectionner dans les thèmes suivants**

Les fondations du Yoga la philosophie, les salutations au soleil et les postures de bases. La prévention et la sécurité des postures, se renforcer et s'assouplir intelligemment, les Équilibres, les flexions arrière, Les ouvertures de Hanches et des épaules, Le Pranayama (contrôle du souffle), le chant des mantras et la Méditation.

### **PRATIQUE & THÉORIE**

- Pratique (séquence codifiée Hatha Vinyasa Yoga)
- Kriya
- Pranayama
- Mantra
- Méditation
- Asana lab
- Alignement / Ajustement
- Philosophie
- Anatomie & Physiologie
- Alimentation
- Prévention / Sécurité (se renforcer et prévenir les blessures)

### **PÉDAGOGIE**

- Assurer la sécurité dans un cours de Yoga
- Comprendre une séance de Yoga
- Connaître les consignes de base pour la mise en place des postures fondamentales

### **TECHNIQUE DU YOGA**

- Connaître l'exécution des postures de bases.
- Décrire les postures de base et les engagements musculaires associés.
- Connaître les indications et contre-indications des différentes postures fondamentales.

### **PRATIQUE DU YOGA**

- Améliorer son niveau de pratique.
- Identifier ses forces et faiblesses.
- Améliorer son rôle modèle Adapter sa pratique.

### **CULTURE DU YOGA**

- Connaître l'environnement culturel du Yoga (Le sanskrit, les principaux textes fondateurs).



## NOTRE STUDIO

- Situé au 73 boulevard Matabiau 31000 Toulouse
- Métro Canal du midi
- Espace de 100 m2 avec prêt de matériel (tapis, brique, couverture, sangles).
- En raison des règles sanitaires actuelles à respecter merci de prendre un sur-tapis et une serviette pour recouvrir le matériel fourni, utilisez également votre sangle.
- 2 Vestiaires (homme et femme), 1 salle d'eau avec w.-c.
- Ce studio est en centre-ville donc le parking est payant

**Lieu de la formation** : Shala MATABIAU 73 Boulevard Matabiau 31000 Toulouse

## Enseignement Philosophique

Authenticité

Trouver votre voix

Exploitation de l'espace

Honorer le corps

Comment répondre aux étudiants avec empathie, tout en se protégeant

Faire que tout le monde se sente bienvenu / inclus dans le groupe

Rester calme

Pratiquer avec le cœur

Ce qui fait un bon professeur

L'objectif n'est pas d'enseigner mais de développer une pratique juste et sûre

### Maîtriser les variantes

Proposer des variantes peut permettre à un élève de se sentir en sécurité et pris en charge.  
La relation entre l'élève et l'enseignant nécessite la confiance, l'empathie et le respect mutuel.  
À travers des ateliers incorporant les variations, d'autres types de contact et comment



ajuster un élève verbalement, vous serez prêt à faire face à toute situation de la vie réelle qui se pose en cours.

### **Méditation et Pranayama**

Il y aura des séances régulières de méditation pendant la formation, explorant différentes techniques de méditation, ainsi vous serez en mesure de trouver la technique qui vous correspond le mieux. Les séances de pranayama auront lieu tous les matins avant la pratique, en passant par un certain nombre de techniques de respiration différentes afin qu'à la fin du cours, vous soyez en mesure de chorégraphier votre propre pratique libre et d'enseigner la base du Pranayama à vos élèves.

### **Adapter une pratique**

Puisque le yoga gagne en popularité, il y a une plus grande variation dans le niveau des connaissances des étudiants, de corpulences, de blessures et de spécialités de yoga, comme le yoga pour femmes enceintes. Vous allez explorer les manières dont vous pouvez enseigner à une classe en rendant les étudiants de différents niveaux sûrs et heureux. Le module sera élargi pour inclure la modification de votre propre pratique conformément à vos besoins.

### **Empathie et Compassion**

Comme en amour, vous ne pouvez pas vraiment montrer de la compassion et de l'empathie à vos étudiants avant de vous la montrer à vous-mêmes. Vous allez explorer les moyens par lesquels un dialogue interne négatif constant peut entraver votre croissance spirituelle et individuelle et découvrir les outils pour développer votre propre sens de l'empathie.



## Exemple d'emploi du temps

08:00 Méditation du matin, Kryas et Pranayama

08:30 Pratique des asanas

10:00 Pause

10:30 Asana lab

12:00 Pause déjeuner

13:30 Philosophie / Anatomie / Pédagogie

16:00 Pause

16:30 Workshop / Pédagogie

18:30 Fin de journée

### PUBLIC CONCERNÉ

Personnes souhaitant développer leur pratique de Yoga sans forcément en faire leur activité principale.

Professionnels de santé ou praticien en médecines douces ou alternatives souhaitant compléter leurs champs de compétences.

Professionnels de la forme diplômés (CQP et/ou BPJÉPS) souhaitant enseigner le Yoga en complément de leurs activités habituelles.

### LE NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLES REQUIS

Un niveau de connaissance et une pratique de base en yoga équivalent au niveau initiation et/ou une expérience professionnelle dans l'animation sportive ou de loisirs sont requis pour accéder à la formation.

### ÉVALUATION DE LA FORMATION

Le suivi de la formation et la validation des critères d'évaluation donnent lieu à la délivrance d'un certificat de compétences.



#### - ASSIDUITÉ :

L'assiduité des stagiaires est contrôlée par la signature de feuilles d'émargement chaque jour. Toutes absences doivent être justifiées par envoi d'un mail à [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr) à Hélène.

### **ÉVALUATION**

Ces épreuves se déroulent pendant les temps de formation

L'évaluation des stagiaires se déroule autour de trois épreuves réparties sur le temps de la formation permettant de valider ou non l'acquisition des connaissances et des compétences.

### **PRATIQUE**

La pratique du stagiaire est évaluée sur 2 modules de la formation pendant les temps de pratique et les mises en situation, afin d'évaluer son investissement personnel dans la pratique et sa compréhension des alignements et des appuis.

### **CONDITIONS DE VALIDATION**

Les stagiaires devront avoir acquis au moins 5 des critères prévus sur la grille.

- Connaissance de la séquence
- Gestion de l'espace
- Fluidité et gestion du corps
- Auto-Ajustements

### **LES OBJECTIFS DE LA FORMATION**

Notre formation vous plonge au cœur de l'art du Yoga dans tous ses aspects, en alternant cours théoriques et pratiques :

Postures, Ajustements, Méditation, Anatomie, Philosophie, Mantras, Kriyas, Mudras, Étude des textes fondateurs.

### **FONCTIONS PROFESSIONNELLES**

- Maîtriser les postures et les connaissances fondamentales des postures de Hatha yoga.
- Démontrer sa pratique des fondamentaux du Yoga dans le respect des alignements corporels.
- Assurer sa sécurité et le maintien de l'intégrité des postures pendant une séance de Yoga.



## INTERVENANTS

Faty Kara s'est formé en Hatha Sivananda, Ashtanga auprès de Matthew Sweeney, David Swenson et Caroline Boulinguez, en Yin yoga auprès de Sébastien et Murielle de With Yin Yoga, en Vinyasa auprès de Gérard Arnaud et continue à se former en Inde et à Bali auprès de Matthew Sweeney.

Sebastien Janvier intervient en Anatomie et Physiologie

Denis Faick Maître de conférence et professeur de yoga intervient en philosophie et pranayama.

Gregory Nangis Professeur de yoga et Massothérapeute intervient pour les bases de l'Ashtanga et les équilibres.

## SATTVA YOGA SHALA

**Formation Practice Hatha Vinyasa Training sur 100h certifiée par Sattva Yoga Shala.**

**Sattva Yoga Shala** est une **École de Formation professionnelle** reconnue par le Ministère du Travail, sous le numéro d'agrément 76310918831 de la DIRECCTE. Nos formations Yoga sont donc éligibles à des subventions et des financements des collectivités territoriales, de Pôle Emploi et des OPCAs (AFDAS, etc...). Nous vous invitons à vous rapprocher de votre organisme finançant vos formations pour savoir si vous êtes éligibles.

**Yoga Alliance Inde** est le plus important label de Yoga reconnu en France et dans le monde entier. Notre organisme de formation est certifié par Yoga Alliance. Grâce à ce certificat, vous pourrez enseigner en France et à l'étranger !

Certifié organisme de **formation de qualité** (réf. Datadock) depuis 2018, nos formations sont désormais finançables grâce au respect des 6 critères de qualité fixé par le décret du 30 juin 2015 sur la qualité des prestations de formation certifié par le référencement Data-Dock. Les aides au financement sont attribués plus facilement et s'adressent à tous.

**C'est aux stagiaires de constituer leurs dossiers et d'en faire la demande auprès de leurs employeurs ou financeurs s'ils sont indépendants.**

Suite à ça, le financeur nous demandera, un devis, une convention de formation, un planning et un programme pour valider.

En cas de financement par des dispositifs publics (DIF, APRE.) de tout ou partie de votre formation, des frais de dossier peuvent s'appliquer (nous contacter).

Nous sommes basés à Toulouse et proposons plusieurs formations certifiantes dans différents styles de Yoga complémentaires.

