

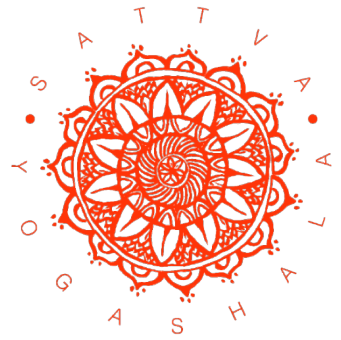
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



YIN & ANATOMIE - 50H

Dans cette formation de professeur de Yin Yoga & Anatomie de 50 heures nous explorerons la théorie, la science et l'anatomie du yin yoga, équilibrées avec les aspects expérientiels et énergétiques de la pratique.

Nous allons débattre la recherche contemporaine sur les fascias et les étirements en bonne santé. En examinant chaque pose de yin classique, vous apprendrez non seulement comment l'enseigner en toute sécurité, mais aussi pourquoi comprendre les avantages physiques, émotionnels et énergétiques.

Ce cours comprendra également une introduction aux principes de la Médecine traditionnelle chinoise, vous permettant de concevoir et d'inspirer des cours de yin yoga et de yoga yin yang.

Nous intégrerons également d'autres outils traditionnels et thérapeutiques, y compris le pranayama, la méditation, le yoga nidra, le yoga réparateur et la libération myofasciale. La libération myofasciale inclura des pratiques d'auto-massage pour augmenter la mobilité et réduire les tensions.

Formation qualifiante sur 50h permettant d'acquérir les connaissances et les compétences relationnelles nécessaires à l'initiation et l'encadrement d'une pratique de Yoga. Pour devenir professeur de Yoga prêt à enseigner, vous assimilez les fondamentaux et renforcez votre pratique à vie. Un vrai parcours professionnel où se succèdent pratique et théorie, un enrichissement personnel et une plongée dans le monde du yoga

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, Etude des textes fondateurs.

Changer sa vie demande du courage et de la persévérance, et devenir un professeur accompli demande beaucoup de travail et d'expérience.

La formation compte 50 heures réparties de la manière suivante :

MODULE 1 – 32H FORMATION PRÉSENTIEL

MODULE 2 – 10H PRATIQUE CONTINUE, soit 8 cours de 1h15 à effectuer soit en présentiel dans un de nos 2 centres de yoga situés à Toulouse (adresse sur notre site www.sattvayogatoulouse.fr) soit en ligne (via Zoom) en live streaming

MODULE 3 - 8H E-LEARNING, soit 8h de ressources pédagogiques sous formes de pdf, vidéos à visionner à votre rythme tout au long de la formation (accès illimité après la formation) et quizz.

Dates : Entrées Sorties permanentes - Se reporter au devis et/ou à notre site internet <https://sattvayogatoulouse.fr/formation-professeur-yoga>

Durée: 50.00 heures

Horaires : se reporter au devis et/ou à notre site internet <https://sattvayogatoulouse.fr/formation-professeur-yoga>

Délai d'accès à la formation

Inscription possible jusqu'à J-21 avant le début de la formation.

Effectif

De 8 à 16 stagiaires

Accessibilité

- Métro Canal du midi
- Espace de 100 m2 avec prêt de matériel (tapis, brique, couverture, sangles)

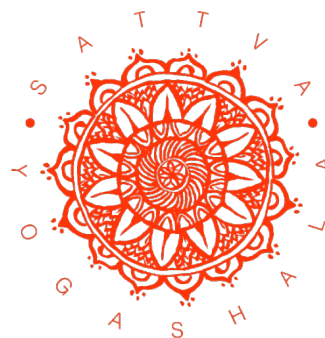
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



- 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 sauf le dimanche

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation. Référente handicap : FATIHA BOUMAIZA, formation@sattvayogatoulouse.fr
Une salle de formation répondant aux normes "accessibilité et accueil du public" sera mise à disposition.

Profils des stagiaires

- Personnes souhaitant s'insérer professionnellement dans le Yoga et 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 BPJEPS) souhaitant enseigner le Yoga en complément de leurs activités habituelles

Prérequis

- 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
- L'entrée en formation n'est pas soumise à une sélection en amont mais un entretien téléphonique avec la formatrice principale est obligatoire afin de vérifier la viabilité de votre projet

Compétences et aptitudes associées :

- Alignement des postures
- Savoir approfondir la respiration
- Coordination dans l'espace (proprioception)
- Compréhension somatique
- Amélioration de la concentration et de l'ancrage

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Maîtriser les postures et les connaissances fondamentales des postures de Yin
- 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

Contenu de la formation

- MODULE 1 - 4 jours consécutifs 32h
 - • JOUR 1
 - Pranayama et Méditation
 - Pratique Asana – EASY FLOW
 - Pédagogie / analyse séquence
 - Théorie Histoire du Yin
 - Asana Lab - Les 25 postures de bases et leurs variations
 - • JOUR 2

SATTVA YOGA SHALA | 18 , RUE CHARLES FLOQUET TOULOUSE 31200 | Numéro SIRET: 83284347800054

Numéro de déclaration d'activité: 76310918831 (auprès du préfet de région de: Occitanie)

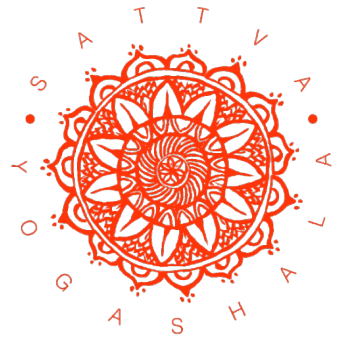
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



- Pranayama et Méditation
- Pratique Asana – HANCHES
- Pédagogie / analyse séquence
- Théorie Anatomie / Physiologie
- Asana Lab - Les 25 postures de bases et leurs variations
- • JOUR 3
- Pranayama et Méditation
- Pratique Asana
- Pédagogie / analyse séquence
- Théorie Anatomie / Physiologie
- Asana Lab - Les 25 postures de bases et leurs variations
- • JOUR 4
- Pranayama et Méditation
- Pratique Asana – COLONNE VERTÉBRALE
- Pédagogie / analyse séquence
- Pratique Asana – EPAULES & POIGNETS
- Asana Lab - Les 25 postures de bases et leurs variations
- MODULE 2 - 10h de pratique continue
 - 8 cours de Yin ou Danse du Dragon à effectuer dans notre Ecole
- ENSEIGNEMENT PHILOSOPHIQUE
 - Authenticité
 - Exploitation de l'espace
 - Honorer le corps
 - Rester calme
 - Pratiquer avec le cœur
 - Ce qui fait un bon élève
- ENSEIGNEMENT PRATIQUE
 - L'objectif de cette formation est de fournir un environnement sûr pour vous permettre de progresser à votre rythme
 - L'objectif n'est pas d'enseigner dans cette formation mais d'apprendre à pratiquer en toute sécurité
- MAITRISER LES VARIANTES
 - Proposer des variantes peut permettre à un élève de se sentir en sécurité et pris en charge.
 - 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
- MEDITATION 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
- 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

Organisation de la formation

SATTVA YOGA SHALA | 18 , RUE CHARLES FLOQUET TOULOUSE 31200 | Numéro SIRET: 83284347800054

Numéro de déclaration d'activité: 76310918831 (auprès du préfet de région de: Occitanie)

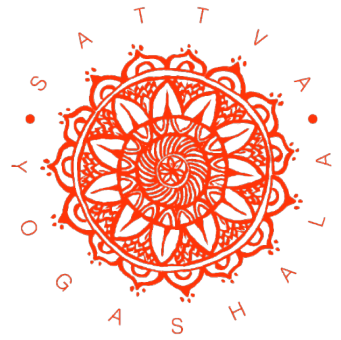
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



Equipe pédagogique

Faty KARA - Pratique et Philosophie du Yoga

Sebastien JANVIER- Anatomie , Physiologie, MTC,

Lieu

Tarif

Prix indicatif particulier : 790.00 euros

Prix indicatif indépendant : 990.00 euros

Prix indicatif entreprise pour 1 stagiaire : 990.00 euros

Une proposition tarifaire sera adressée par mail après l'entretien de positionnement.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Documents en pdf à lire et à intégrer, quizz pour contrôler l'acquisition des compétences
- Books techniques
- Tapis de sol, blocs, sangles, couvertures, coussins, élastiques, feet up, échelle de gym
- Ecran et vidéoprojecteur

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- L'évaluation des stagiaires se déroule autour de trois épreuves (anatomie, philosophie, pratique) réparties sur le temps de la formation permettant de valider ou non l'acquisition des connaissances et des compétences
- 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
- L'assiduité des stagiaires est contrôlée par la feuille d'émargement numérique signée en salle ou à distance
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation

Modalités de certification

Délivrance d'un certificat de réalisation

Qualité

Taux de satisfaction des stagiaires à chaud

Taux de satisfaction des stagiaires à froid (1 mois après la formation)

Impacts de la formation 1 an après

Retrouvez ce programme et plus d'informations sur <https://sattvayogatoulouse.fr/>