

SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



FORMATION CONTINUE ASHTANGA

Cette formation continue 30h en Ashtanga Yoga permet d'approfondir ses connaissances en Yoga postural selon la méthode Ashtanga Vinyasa Yoga créée par Sri K. Pattabhi Jois .

Elle se déroule sur 30h en 2 Modules :

Module 1 - 15h réparties en 5 sessions de 3h chacune de 18h à 21h

Module 2 - 15h e-learning sous format pdf, vidéos et quizz

La formation se déroule en présentiel au Shala Matabiau situé au 73 boulevard Matabiau à Toulouse mais elle peut aussi être proposé en en ligne via la plateforme zoom.

Vous recevrez 1 semaine avant le démarrage un book pédagogique.

Vous apprendrez dans ce module 1 toutes les postures des salutations A et B ainsi que les postures debout jusqu'à Parsvotanasana.

Si vous souhaitez aller plus loin dans l'apprentissage de la 1ère série il sera possible de vous inscrire à notre formation Practice Training 100h afin d'aller en profondeur dans l'étude de la série complète.

Nous vous donnerons les outils pour apprendre à pratiquer dans le respect de l'alignement du corps.

L'Ashtanga yoga est un yoga dynamique et codifié qui s'inspire de pratiques ancestrales telles que le Hatha et la méditation.

Se perfectionner dans les thèmes suivants

Les fondations du Yoga selon la méthode de l'Ashtanga créée par Sri K. Pattabhi Jois, la philosophie du Yoga et de l'Ashtanga, les salutations au soleil A et B, les postures debout jusqu'à Parsvotanasana, L'anatomie liée au postures du Yoga, la prévention et la sécurité des postures, se renforcer et s'assouplir intelligemment, le Pranayama (contrôle du souffle), le chant de Mantra et la Méditation.

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

Durée: 30.00 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 6 à 16 stagiaires

Accessibilité

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.

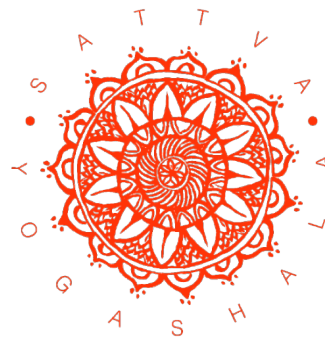
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



Profils des stagiaires

- Personnes souhaitant approfondir leur pratique soit pour s'insérer professionnellement dans le Yoga et en faire leur activité principale soit pour leurs connaissances personnelles.
- 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

- Aucun pré-requis

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 premières postures de la 1ère série d'Ashtanga et intégrer les connaissances fondamentales de la tradition Ashtanga Yoga et du Pranayama
- 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
- S'initier aux différentes techniques du Pranayama
- Développer ses connaissances en philosophie du yoga

Contenu de la formation

- PRATIQUE & THÉORIE
 - Pratique (Asana Yin & Yang)
 - Pranayama
 - Mantra
 - Méditation
 - Asana clinic
 - Alignement / Ajustement
 - Philosophie
 - Séquences
 - Prévention / Sécurité (se renforcer et prévenir les blessures)
- PEDAGOGIE
 - Assurer sa sécurité dans un cours 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

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



- 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)
- MAITRISER LES VARIANTES
 - Proposer des variantes peut permettre à un élève de se sentir en sécurité et pris en charge
- MEDITATION ET PRANAYAMA
 - Séances régulières de méditation pendant la formation, explorant différentes techniques de méditation ; trouver la technique qui vous correspond le mieux.
 - Séances de pranayama 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

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Greg Nangis , Professeur principal pour la Pratique et Philosophie du Yoga

Fatiha Boumaiza pour le e-learning,

Lieu

SHALA MATABIAU 73 boulevard MATABIAU TOULOUSE 31000

Tarif

Prix indicatif particulier : 390.00 euros

Prix indicatif indépendant : 590.00 euros

Prix indicatif entreprise pour 1 stagiaire : 590.00 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 située au 73 boulevard Matabiau 31000 Toulouse.
- Books Pédagogiques fournis en pdf à imprimer par vos soins.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

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

- Émargement électronique
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- L'assiduité des stagiaires est contrôlée par un émargement électronique

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)

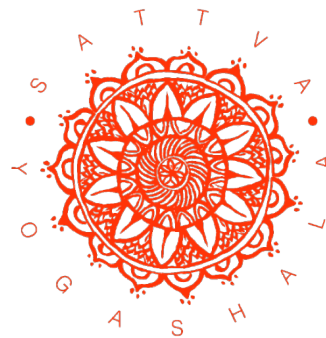
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



- Les 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

Modalités de certification

Délivrance d'une attestation de réalisation.

Sattva Yoga Shala est une Ecole 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.

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.

Avoir obtenu une note de minimum 10/20

Qualité

Evaluation à chaud lors de la dernière session - Evaluation à froid 1 mois après le stage

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