

# SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: 0749998509



## HATHA VINYASA

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 faudra d'abord effectuer le niveau 2 en 100h afin d'accéder au Niveau 3 Teacher Training sur 100h.

La formation compte 100 heures réparties de la manière suivante :

MODULE 1 – 60h FORMATION PRÉSENTIEL

MODULE 2 – 25H PRATIQUE CONTINUE

MODULE 3 - 15H E-LEARNING 15h de ressources pédagogiques sous format pdf, quizz et vidéo en accès illimité sur votre extranet.

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

**Durée:** 100.00 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

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](mailto: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

- Aucun pré-requis

### Compétences et aptitudes associées :

- Alignement des postures

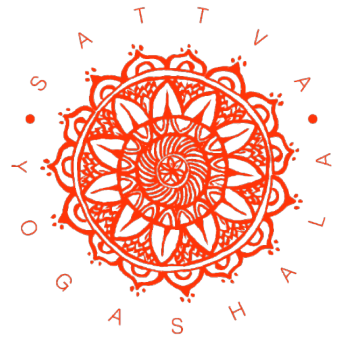
# SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: 0749998509



- 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 :

- Exécuter et maîtriser les postures et les connaissances 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 de sa posture pendant une séance de Yoga

## Contenu de la formation

- PRATIQUE
  - Asanas
  - Pranayama
  - Kriya
  - Alignement / Ajustement
  - Pilates / Renforcement
  - Équilibres
  - Souplesse des fascias
  - Relaxation
  - Kundalini
  - Yin / Restoratif
  - Mantra
  - Méditation
  - Iyengar
- THÉORIE
  - Philosophie
  - Anatomie & Physiologie
  - Naturopathie / Nutrition
  - Hypnothérapie
- PÉDAGOGIE
  - Éviter les blessures
  - Proprioception
  - Connaître les consignes de base pour la mise en place des postures fondamentales
  - Ajustement
  - Utilisation des supports (blocs , Sangles, Bolster, Couverture, Mur etc)
- TECHNIQUE DU YOGA
  - – Connaître l'exécution des postures de bases et avancées
  - – Décrire les postures de base et les engagements musculaires associés
  - – Connaître les indications et contre-indications des différentes postures fondamentales
  - Pouvoir transmettre oralement une séquence de yoga
  - Savoir ajuster avec la voix et les mains
- PRATIQUE DU YOGA
  - Améliorer son niveau de pratique

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](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: 0749998509



- Identifier ses forces et faiblesses
- Adapter sa pratique / Variations
- Développer l'intelligence du corps par l'interiorisation
- CULTURE DU YOGA
  - Connaître l'environnement culturel du Yoga (Le sanskrit, les principaux textes fondateurs)
  - Pranayama
  - Mantra
- 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
  - Enseigner avec le cœur
  - Ce qui fait un bon professeur
- ENSEIGNEMENT PRATIQUE
  - Vous apprendrez à développer votre pratique afin de pouvoir transmettre à votre tour de manière authentique et saine
  - 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'être un élève parfait dès le premier jour, mais d'avoir l'espace et le soutien pour trouver votre propre voie et d'accepter les limites de son corps
- MAITRISER LES VARIANTES
  - Connaître des variations / alternatives 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
- 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 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

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Faty KARA - Pratique et Philosophie du Yoga

Sebastien JANVIER- Anatomie et Physiologie

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)

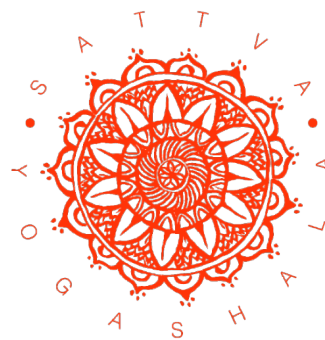
# SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: 0749998509



Denis FAICK - Pranayama et Philosophie du Yoga  
Gregory NANGIS - Ashtanga, Mantra et équilibres  
Bernard LESERVOISIER - Méthode Alignement Iyengar  
Alexia AUTHENAC - Naturopathie et Aromathérapie,

## Lieu

SHALA MATABIAU 73 boulevard MATABIAU TOULOUSE 31000

## Tarif

Prix indicatif particulier : 1490.00 euros

Prix indicatif indépendant : 1690.00 euros

Prix indicatif entreprise pour 1 stagiaire : 1790.00 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 de référence
- 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

- 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'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
- L'assiduité des stagiaires est contrôlée par la signature de feuilles d'émargement chaque jour 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/>