

SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



AJUSTEMENT & ALIGNEMENT - MODULE 1

Ce stage Ajustement & Alignement permet d'approfondir vos connaissances en ajustement et alignement sur les postures debout.

Module 1 présentiel 15h

de 9h à 12h15 et de 14h à 18h sur 2 jours consécutifs

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

Se perfectionner dans les thèmes suivants

Alignement et Ajustements des postures debout

Tadasana, Chien tête en bas, Chien tête en haut, Triangle, Triangle en torsion, Angle latéral étiré, Guerrier 1 et 2, Prasarita, Parsvotanasana.

De la maîtrise de la posture vers son ajustement.

Ajuster en confiance verbalement et physiquement pour aider l'élève à comprendre et intégrer la posture.

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

Durée: 15.00 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
Une salle de formation répondant aux normes "accessibilité et accueil du public" sera mise à disposition.

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.

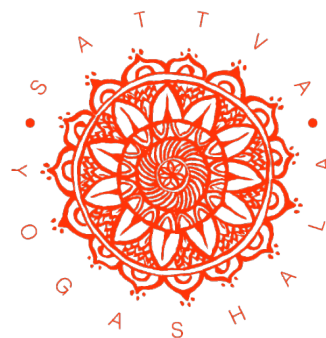
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



Prérequis

- Ce stage s'adresse uniquement aux professeurs de yoga ou élèves certifiés en 200h

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 l'alignement des postures debout
- 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
- Savoir ajuster physiquement et verbalement

Contenu de la formation

- PRATIQUE & THÉORIE
 - Pratique
 - Pranayama
 - Mantra
 - Méditation
 - Asana clinic
 - Alignement / Ajustement
 - Philosophie
 - 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
 - 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
- MAITRISER LES VARIANTES
 - Proposer des variantes peut permettre à un élève de se sentir en sécurité et pris en charge
- MEDITATION ET PRANAYAMA

SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



- 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

Faty KARA , Pratique ,

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.
- Books pédagogiques fournis en pdf remis en début de formation
- 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

- L'assiduité des stagiaires est contrôlée par la feuille d'émargement électronique
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Les épreuves se déroulent pendant les temps de formation. L'évaluation des stagiaires se déroule autour de deux 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 fin de formation

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.

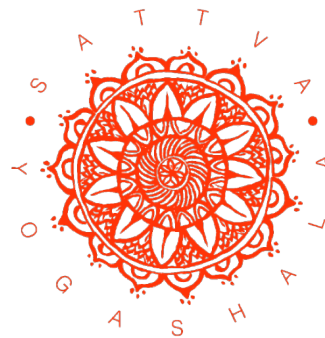
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



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.

Participation à l'intégralité de la formation

Qualité

Taux de satisfaction des stagiaires.

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