

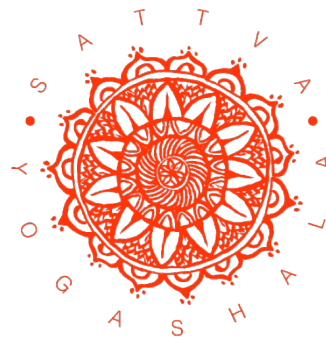
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



HATHA VINYASA 200H

La formation HATHA VINYASA 200h est l'idéal pour installer de bonnes bases pour toutes personnes désirant approfondir ses connaissances en yoga, c'est aussi la formation idéale pour vous préparer doucement mais sûrement à l'enseignement et à la transmission de cette discipline ancestrale.

Attention ! Cette formation ne vous apprend pas qu'à enseigner le yoga postural mais également à le pratiquer avec précision en toute sécurité.

Construire un projet professionnel personnalisé dans le domaine du Yoga.

Créer une entreprise, gérer le budget de son matériel professionnel, mettre en place une stratégie marketing, mettre en place une stratégie de communication, maîtriser toutes les compétences nécessaires à l'élaboration d'un cours ou d'un atelier de yoga.

Incarner une posture de professeur de yoga, en tant que mission éducative

Vous aborderez les différents styles de yoga les plus connus et les plus pratiqués en occident :

Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Iyengar, Yin, Kundalini, Pranayama, Méditation.

Plusieurs intervenants vous enseigneront ces différents styles de yoga.

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 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: 200.00 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 s'insérer professionnellement dans le Yoga et en faire leur activité principale

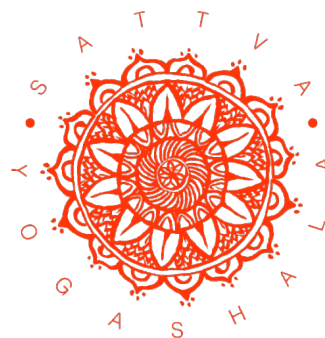
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



- 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 mais un entretien au préalable pour déterminer la viabilité du projet et le bon choix de la formation.

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 :

- Exécuter et maîtriser les postures et les connaissances des postures de Hatha yoga et les adapter dans différents styles de yoga : Hatha, Hatha flow, Vinyasa,
- Démontrer sa pratique des fondamentaux du Yoga dans le respect des alignements corporels
- Assurer la sécurité et le maintien de l'intégrité des pratiquants pendant une séance de Yoga
- Encadrer une séance en s'adaptant aux spécificités de son public
- Créer des séquences de yoga adaptées à son public

Contenu de la formation

- **CRÉATION ENTREPRISE**
 - Penser son projet de formation et adopter une posture de réussite Objectif : à l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de se positionner dans une dynamique d'apprentissage positive, de penser son projet professionnel de façon globale et de se projeter comme un futur entrepreneur devant construire sa place unique à l'intérieur d'un marché.
 - Créer une entreprise et définir son positionnement stratégique Objectif : à l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de choisir un statut juridique adapté à sa situation, de maîtriser la réglementation propre à son activité et d'analyser son projet sous un angle stratégique par rapport à un marché.
 - Penser son projet en tant que futur leader Objectif : à l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de construire sa posture de leader de projet, en ayant une vision concrète et multidimensionnelle de l'entreprenariat.
 - Etablir et respecter un budget pour concrétiser son projet d'entreprise Objectif : à l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de mettre en place une stratégie budgétaire et d'établir ses besoins matériels afin de mener à bien son projet.
 - Mettre en place une stratégie marketing et un plan de communication Objectif : à l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'analyser son projet de façon stratégique et d'adopter une posture d'entrepreneur afin de marketer ses offres de façon ciblée. Il sera également capable de penser efficacement sa communication, aussi bien dans ses campagnes publicitaires que lors de ses cours/ ateliers présentiels.
 - Développer ses compétences en yoga Objectif : à l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de transmettre ses compétences en matière de yoga, de réaliser des cours collectifs et individuels, de maîtriser l'ensemble des outils nécessaires et de mettre en place un dispositif d'apprentissage adapté à son public

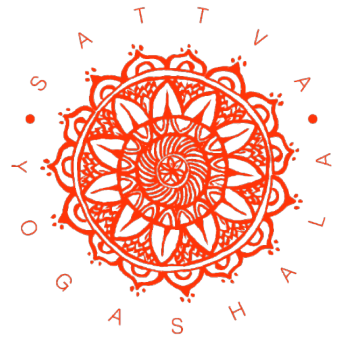
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



- Développer sa posture de professeur de yoga Objectif : à l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'adopter une posture de professeur de yoga, de poser un cadre de son dispositif et de le faire respecter, de stimuler et de contenir une dynamique de groupe et de veiller à l'implication de chacun dans le processus d'apprentissage.
- PRATIQUE
 - Asanas
 - Pranayama, Kriya, Méditation, Mantra
 - Alignement / Ajustement
 - Pilates , Renforcement, Animal mooves
 - Équilibres
 - Souplesse des fascias
 - Relaxation, Yoga nidra
 - Kundalini, Iyengar, yin, Hatha flow, Vinyasa, Ashtanga
- THÉORIE
 - Philosophie du Yoga, Neurosciences, Psychologie
 - Anatomie & Physiologie
 - Naturopathie , Nutrition , Aromathérapie
- PÉDAGOGIE
 - Éviter les blessures
 - Proprioception
 - Connaître les consignes de base pour la mise en place des postures fondamentales
 - Ajustement physique, verbal
 - 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
- OBJECTIFS
 - Améliorer son niveau de pratique
 - Identifier ses forces et faiblesses
 - Adapter sa pratique / Variations
 - Développer l'intelligence du corps par l'interiorisation
- 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

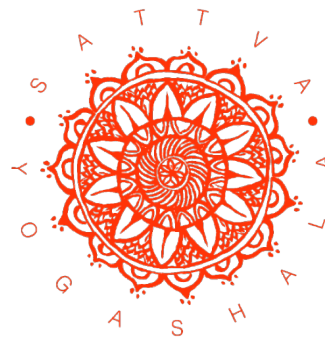
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



- 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
- 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

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Faty KARA - Pratique et Philosophie du Yoga

Sebastien JANVIER- Anatomie et Physiologie

Denis FAICK - Pranayama et Philosophie du Yoga

Gregory NANGIS - Ashtanga, Mantra et équilibres

Marie Camille SOLIS - Neurosciences et techniques de Méditations

Bernard LESERVOISIER - Méthode Alignement Iyengar

Alexia AUTHENAC - Naturopathie et Aromathérapie,

Lieu

SHALA MATABIAU 73 boulevard MATABIAU 31000 TOULOUSE

Tarif

Prix indicatif particulier : 2290.00 euros

Prix indicatif indépendant : 2490.00 euros

Prix indicatif entreprise pour 1 stagiaire : 2590.00 euros

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

SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



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

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.

Les stagiaires devront avoir acquis une moyenne de 10/20 :

- Compréhension des postures
- Gestion de l'espace
- Respiration fluide
- Auto ajustement
- Sécurité
- Anatomie
- Philosophie

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/>