

SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



HATHA VINYASA NIVEAU 2

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.

Il s'agit de 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 des mantras et la méditation.

MODULE 1 – 60h FORMATION en présentiel

MODULE 2 – 30H STAGE PRATIQUE

MODULE 3 - 10H E-LEARNING

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

Métro Capitole

- Espace de 80 m2 avec prêt de matériel (tapis, brique, couverture, sangles)
- 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 w.-c., 1 fontaine à eau

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 principales
- 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

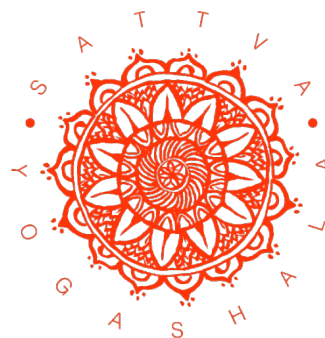
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



Prérequis

- 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 :

- Exécuter les postures et les connaissances fondamentales des postures de yoga
- 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 (sauf pour le niveau 1)

Contenu de la formation

- PRATIQUE & THÉORIE
 - Pratique (séquence codifiée Hatha Vinyasa Yoga)
 - Kriya
 - Pranayama
 - Mantra
 - Méditation
 - Asana lab
 - Alignement / Ajustement
 - Philosophie
 - Anatomie & Physiologie
 - Alimentation
 - Prévention / Sécurité (se renforcer et prévenir les blessures)
- PÉDAGOGIE
 - Assurer la sécurité dans un cours de Yoga
 - Animer une séance 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

SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



- Améliorer son rôle modèle Adapter sa pratique
- CULTURE DU YOGA
 - Connaître l'environnement culturel du Yoga (Le sanskrit, les principaux textes fondateurs)
- 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 commencerez à enseigner dès la première semaine. 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 professeur parfait dès le premier jour, mais d'avoir l'espace et le soutien pour trouver votre propre style d'enseignement et votre propre voix
- MAITRISER LES VARIANTES
 - Proposer des variantes 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

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)

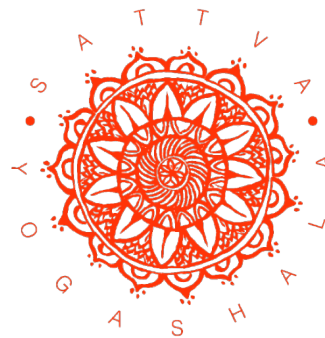
SATTVA YOGA SHALA

18 , RUE CHARLES FLOQUET

31200 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



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 AVY 4 rue De la Barutte 31000 TOULOUSE

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
- Tapis de sol
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets

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.
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Modalités de certification

Délivrance d'un certificat de réalisation

Les stagiaires devront avoir acquis au moins 5 des critères prévus sur la grille (cf grille d'évaluation)

Qualité

Taux de satisfaction des stagiaires : évaluation à chaud

Taux de satisfaction des stagiaires : évaluations à froid, 1 mois après la formation puis 1 an après la formation

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