LIVRET D'ACCUEIL

SATTVA
YOGA SHALA

Stagiaires en formation professionnelle

SIRET : 83284347800054
18, RUE CHARLES FLOQUET - 31200 TOULOUSE
ORGANISME DE FORMATION N° 76310918831
HTTP://WWW.SATTVAYOGATOULOUSE.FR

DERNIÈRE DATE MISE À JOUR : 12 SEPTEMBRE 2022

NOTRE HISTOIRE

Que proposons-nous ?

Sattva, fondée par Fatiha BOUMAIZA (Faty Kara) à ouvert ses portes le 2 janvier 2016 au 73, boulevard Matabiau à Toulouse, c'est un espace de 140 m2 en sous-sol dans le quartier des chalets, donc très bien situé. Le concept : développer l'enseignement du yoga à Toulouse et ses environs.
En 2017, nous créons notre première formation de 200h pour nous développer dans la transmission professionnelle.
Depuis, ,nous avons formé plus de 500 élèves et beaucoup d'entres eux ont ouvert à leur tour leur studio de yoga ou ont développé une activité dans l'enseignement du yoga.
Nous organisons également chaque année des retraites en France ou à l'étranger avec toutes personnes souhaitant se reconnecter à son corps.

SATTVA YOGA SHALA

NOTRE ÉCOLE

SATTVA YOGA SHALA

DES COURS COLLECTIFS

Accéssibles à tous les niveaux + de 20 cours par semaine avec une équipe de 6 professeurs. Hatha, Vinyasa, Kundalini, Ashtanga et Yin yoga.

FORMATIONS PROFESSIONNELLES

Une offre de plus de 10 formations / an

RETRAITES DE YOGA

Des séjours de yoga en France et à l'étranger

ORGANISATION

du centre de formation

L’organisme de formation propose des formations préparant au métier de professeur dans plusieurs formes de Yoga :

- Hatha Vinyasa 100h, 200h et 300h
- Ashtanga 100h et 200h
- Yoga du son et vibrations 30h
- Yin Anatomie & Prana 60h

.

Pour chaque formation longue nous procédons à l'élection d'un délégué de promotion pour servir d'intermédiaire entre les élèves et la coordinatrice de formation

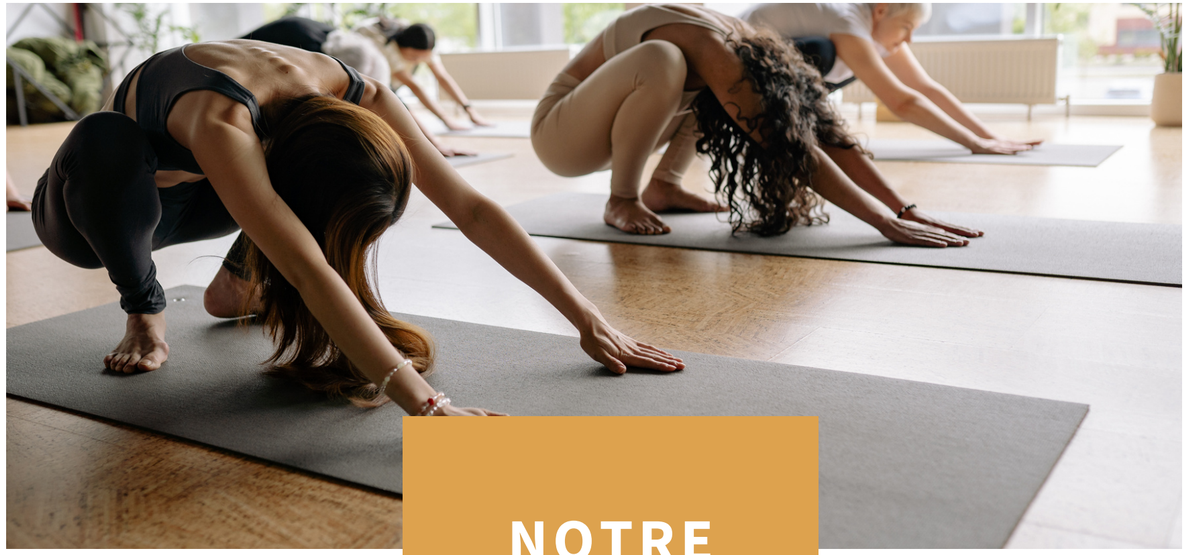
SATTVA YOGA SHALA

À QUI S'ADRESSE NOS FORMATIONS ?

- Personnes souhaitant approfondir s’insérer professionnellement dans le Yoga et en faire leur activité principale.

- Professionnels de santé et de la forme diplômés (CQP et/ou BPJEPS) souhaitant enseigner le Yoga en complément de leurs activités habituelles

- Praticien en médecines douces ou alternatives souhaitant compléter leurs champs de compétences.



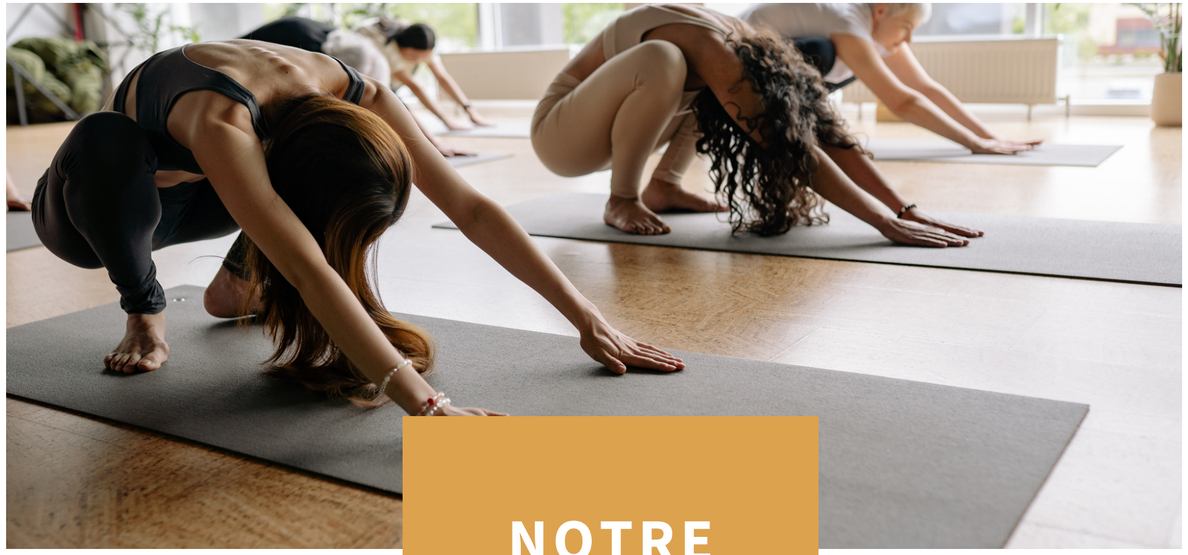
NOTRE PUBLIC

SATTVA YOGA SHALA

NOTRE PUBLIC

À QUI S'ADRESSE NOS FORMATIONS ?

- 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, lapaixdespapiers@gmail.com
- Une salle de formation répondant aux normes "accessibilité et accueil du public" sera mise à disposition.



SATTVA YOGA SHALA

HATHA VINYASA

Un yoga entre tradition et modernité

La formation Hatha Vinyasa est idéale pour commencer à vous former au métier de professeur de yoga. Vous y trouverez toutes les bases pour commencer à enseigner mais surtout nous veillons à améliorer votre pratique; Car on est convaincu qu'on ne peut donner que ce que l'on a .

Dans cette formation riche vous maîtriserez

- la pratique posturale,
- la respiration,
- la méditation
- l'anatomie, physiologie, Neuroscience
- Initiation à l'Ayurveda
- la philosophie du yoga
- les mantras
- Initiation au Yin et Kundalini
- l'enseignement d'une séquence de Hatha Vinyasa de 75mn

DESCRIPTION DE LA FORMATION

SATTVA YOGA SHALA

ASHTANGA

Un yoga dynamique codifié

La formation Ashtanga est idéale pour continuer à vous former au métier de professeur de yoga. Vous y trouverez toutes les bases pour commencer à enseigner la première série modifiée et nous veillons à améliorer votre pratique;
Dans cette formation intense vous maîtriserez

- la pratique posturale de la séquence modifiée,
- la respiration,
- la méditation
- l'anatomie, physiologie, Neuroscience
- Initiation à l'Ayurveda
- la philosophie du yoga
- les mantras
- Initiation au Yin
- l'enseignement d'une séquence d'Ashtanga de 60 et 75mn

DESCRIPTION DE LA FORMATION

SATTVA YOGA SHALA

YIN ANATOMIE & PRANA

Un yoga qui permet de ralentir en complément d'une autre activité

La formation Yin Anatomie & Prana est idéale pour continuer à vous former au métier de professeur de yoga. Vous y trouverez toutes les bases pour commencer à enseigner le Yin Yoga avec une approche spécifiques à la mécanique du corps humain.
Dans cette formation complémentaire vous maîtriserez

- la pratique posturale du yin yoga
- la respiration,
- la méditation
- l'anatomie, physiologie, Mtc (médecine traditionnelle chinoise)
- Initiation au yoga du son
- la philosophie du yin yoga
- les mantras
- Danse du Dragon
- l'enseignement d'une séquence de Yin de 60 et 75mn

DESCRIPTION DE LA FORMATION

SATTVA YOGA SHALA

YOGA DU SON & VIBRATIONS

Le Yoga médecine par excellence

La formation Yoga du son & Vibrations est idéale pour continuer à vous former au métier de professeur de yoga. Vous y trouverez toutes les bases pour intégrer les instruments de musique et votre voix dans votre enseignement.

Objectifs professionnels de la formation :

- Comprendre et intégrer les principes de la sonothérapie
- Être capable de mener un voyage sonore en groupe ou individuel
- Être capable de mener une pratique de yoga de la voix
- Savoir utiliser les principaux instruments
- Savoir utiliser sa voix au service de son bien-être

DESCRIPTION DE LA FORMATION

SATTVA YOGA SHALA

NOS FORMATEURS

NOTRE ÉQUIPE DE FORMATEUR

Notre équipe est constituée de professeurs de Yoga certifiés et expérimentés, d’éducateurs sportifs diplômés d’état et spécialisés en anatomie, physiologie et nutrition du sportif et d’experts de la culture du Yoga et des spiritualités indiennes

FATY KARA

SATTVA YOGA SHALA

NOTRE ÉQUIPE DE FORMATEUR

Fondatrice de Sattva Yoga Shala

Asana lab, philosophie, Coordinatrice de formation

Le Yoga est arrivé dans ma vie comme un cadeau du ciel il y a déjà plus de 10ans. Je décide de changer de profession et de partager ce cadeau en l'enseignant. Je fonde Sattva Yoga Shala en janvier 2016 à Toulouse ma ville natale, et je vis depuis des instants riches en émotion. Je suis consciente que j'ai de la chance de pouvoir pratiquer et enseigner le yoga.

Formation :

- Ashtanga 200H Ailes du Yoga
- Ashtanga 200h All yoga Thailance
- Hatha Inde Rishikesh Yog peeth
- Hatha Sivananda Orléans
- Yin Bali Annie Aue, Bernie Clarck en ligne
- Kundalini Dharamasal Toulouse et Guru Singh en ligne
- Kundalini Hymalayen Sattva Academy Rishikesh
- Vinyasa Gérard Arnaud, Mathieu Boldron

GREG NANGIS

SATTVA YOGA SHALA

NOTRE ÉQUIPE DE FORMATEUR

Co-Fondateur de Sattva Yoga Shala
Asana lab, membre du jury, Philosophie, Ashtanga

J’ai débuté ma pratique avec l’Ashtanga et c’est tout de suite devenu un art de vivre, ça a bouleversé ma vie. Après beaucoup de soutien de la part de Faty et plusieurs formations auprès de professeurs internationaux renommés qui ont changé ma vie, j’ai commencé à enseigner l’Ashtanga, le Vinyasa et le Yin Yoga aux “Sattva Yoga Shala(s)”. Massothérapeute formé en Inde et à Bali, j’ai fondé le salon ayurvédique “Buddha Massage” en 2016, une passion nécessaire et complémentaire à la pratique du Yoga.

SEBASTIEN JANVIER

SATTVA YOGA SHALA

NOTRE ÉQUIPE DE FORMATEUR

Anatomie, Physiologie, Mtc

Passionné de Préparation physique et d’arts martiaux, je suis éducateur sportif et formateur depuis 2006.
Je me défini comme un coach holistique spécialiste de biomécanique et de thérapies énergétiques.
J’accompagne les personnes souffrant de troubles musculo squelettiques.

DENIS FAICK

NOTRE ÉQUIPE DE FORMATEUR

Philosophie, Pranayama, Yoga Nidra

Denis FAÏCK est philosophe, docteur en philosophie, maître de conférences il enseigne à l'Institut Supérieur de l'Aéronautique et de l'Espace, ISAE-SUPAERO, à l'Université des sciences sociales, Toulouse I, Capitole. Il a publié deux livres sur Jean-Jacques Rousseau :

« Le travail, anthropologie et politique », Genève, Droz, 2009.

« J.J. Rousseau, la cité et les choses », Toulouse, Privat, 2012.

Il a également publié un livre sur les sagesses orientales :

« Ne cherche pas et tu trouveras. L'art de vivre inspiré du zen, du tao et du yoga », Paris, Eyrolles, 2013.

THEO ROYER

SATTVA YOGA SHALA

NOTRE ÉQUIPE DE FORMATEUR

Asana lab, pratique asana

Théo vous propose des cours d'Ashtanga pour débutants, des cours de Hatha dynamique et du yin. Il est passionné et pratique tous les jours. Formé en Hatha et en Ashtanga il saura vous transmettre avec beaucoup de précision et de bienveillance.

CAMILLE ALLENE

SATTVA YOGA SHALA

NOTRE ÉQUIPE DE FORMATEUR

Neurosciences

J’ai effectué mon doctorat de Neurosciences à l’Institut de Neurobiologie de la Méditerranée (INMED) à Marseille entre 2006 et 2010. Mon sujet de thèse portait sur la structure et la fonction des réseaux de neurone du cortex au cours du développement postnatal.

J’ai ensuite réalisé un post-doctorat sur la plasticité synaptique des neurones du néocortex à l’Institut Cerveau (ICM) à l’hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris jusqu’en 2015.

AXELLE POSTEAUX

SATTVA YOGA SHALA

NOTRE ÉQUIPE DE FORMATEUR

Yoga du son et Yin & Vibrations

Si je vous dis que le Yoga a changé ma vie, vous me croyez ? Je parle du Yoga dans son sens le plus large, de sa pratique globale et de sa philosophie … Il m'aide chaque jour à me recentrer un peu plus sur mon chemin de vie et à être alignée avec moi même.

C'est après un an de voyage et de travail en Australie, loin de ma zone de confort et de tout ce qui faisait partie de mon quotidien que j'ai eu l'envie, comme une évidence, de me former à cette pratique qui m'a accompagné tout au long de ce voyage initiatique.

OCÉANE ROME

SATTVA YOGA SHALA

NOTRE ÉQUIPE DE FORMATEUR

organic flow et Yin & Vibrations

Je m'appelle Océane, je suis facilitatrice de Yoga et de danse contact, formatrice en Yin Yoga, Flow Organique et bientôt en formation initiale 200H de Yoga, mais aussi photographe !

- Mon parcours avec le Yoga

Je me rappelle de mon premier cours de Yoga lorsque l'enseignante a déposé l'invitation à se poser la question "Pourquoi êtes vous ici ? ».
A ce moment là je n’étais pas sure de la réponse, mais je pouvais ressentir que j’étais exactement là où je devais être.

LE MÉTIER

SATTVA YOGA SHALA

LE MÉTIER DE PROFESSEUR DE YOGA

Un métier en plein développement qui recrute

Devenir professeur de yoga est une vocation, souvent découverte à l'âge adulte et, de ce fait, menée à bien par une reconversion. Enseigner la pratique du yoga, proposer des stages de découverte ou encore offrir des séances de méditation font partie du quotidien d'un prof de yoga.

Quel est le rôle d’un professeur de yoga ?

Un prof de yoga peut enseigner dans plusieurs types de structures : centres sportifs, structures associatives ou même studio spécialisé dans le yoga et la méditation. Le professeur de yoga anime des cours pour différents publics. Selon les sessions, il peut accompagner des adultes dans la pratique du yoga, mais aussi des adolescents, et même proposer des cours de découverte ou d'initiation pour les tout-petits. Yoga pour enfants ou pour adultes, le prof de yoga a pour rôle de guider les participants dans les asanas, c'est-à-dire les enchaînements de postures de yoga. Il intervient pour corriger les mouvements de ses élèves, afin d'éviter toute blessure durant la pratique de ce sport mais aussi pour les faire évoluer dans leur pratique régulière. Discipline, respiration et méditation font partie des essentiels qu'enseigne tout prof de yoga.

LE MÉTIER

01

Encadrer des cours de yoga dans tous lieux et toutes structures

02

Transmettre les différents aspects du Yoga.

03

Assurer la sécurité des pratiquants

04

Prendre en compte les spécificités de son public.

LE MÉTIER

05

Préparer et animer une séquence ou un cycle de pratique.

06

Maîtriser les connaissances fondamentales en anatomie et physiologie.

07

Entretenir son niveau de pratique.

08

Actualiser ses compétences au regard des pratiques émergentes.

PRÉSENTATION DU MÉTIER DE PROFESSEUR DE YOGA

UN MÉTIER DE PASSION

Encadrer des cours de yoga dans tous lieux et toutes structure

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de dispenser des cours dans les différentes structures proposant des activités, tout en vous adaptant aux disponibilités et contraintes de celles-ci. Studios de Yoga, associations, clubs de remise en forme, comités d'entreprise

Transmettre les différents aspects du Yoga.

Postures, relaxation, respiration, éléments philosophiques et culturels : vous aurez un niveau pratique, technique et théorique permettant l'enseignement des fondamentaux du Yoga.

Assurer la sécurité des pratiquants

Le Yoga requiert précision, force et souplesse. En maîtrisant les connaissances de base en anatomie/physiologie et les notions de placement corporel pour chaque posture étudiée vous pourrez transmettre en sécurité.

PRÉSENTATION DU MÉTIER DE PROFESSEUR DE YOGA

UN MÉTIER DE PASSION

Prendre en compte les spécificités de son public.

Il s'agit de délivrer un enseignement adapté à son public, à son niveau de pratique mais aussi à ses capacités et ressources physiques et mentales.

Préparer et animer une séquence ou un cycle de pratique.

Les aspects pédagogiques en amont, pendant et après l'enseignement, c'est savoir fixer des objectifs pour chaque séance, donner aux élèves les moyens de les atteindre, et se doter d'outils pour mesurer les résultats de son action.

Maîtriser les connaissances fondamentales en anatomie et physiologie.

L'enseignant doit pouvoir tout à la fois justifier son action en s'appuyant sur des connaissances scientifiques et assurer la sécurité des participants grâce à sa compréhension de l'ensemble musculosquelettique.

PRÉSENTATION DU MÉTIER DE PROFESSEUR DE YOGA

UN MÉTIER DE PASSION

Entretenir son niveau de pratique.

Définir pour soi-même des objectifs, s'auto-évaluer, ajuster son placement corporel et progresser sont des parties intégrantes du métier. Cela permet de démontrer des alignements corrects et d'éclairer l'enseignement à la lumière d'une pratique solide.

Actualiser ses compétences au regard des pratiques émergentes.

Il est important de se s'informer et éventuellement de se former aux différentes formes de Yoga. En effet, au regard de la demande croissante de cours de Yoga, il est important d'identifier les tendances et de pouvoir se préparer à accueillir le public dans les meilleures conditions.

S'insérer professionnellement en étant capable de développer sa propre activité source de revenus

Etant donnée la structure de l'emploi dans le yoga en France, les professionnels doivent connaître les dimensions administratives, institutionnelles et commerciales du secteur afin de pouvoir exercer.

ÉVALUATION DE LA FORMATION

Le suivi de la formation et la validation des critères d'évaluation donnent lieu à la délivrance d'un certificat de compétences.

- ## Assiduité

L'assiduité des stagiaires est contrôlée par la signature de la feuille d'émargement prévue à cet effet à la fin de chaque demi-journée et via la signature du formateur sur l'attestation de pratique.

ÉVALUATION DE LA FORMATION

Le suivi de la formation et la validation des critères d'évaluation donnent lieu à la délivrance d'un certificat de compétences.

- ## Pratique

Les épreuves se déroulent pendant les temps de formation.
L'évaluation des stagiaires se déroule autour de 1 ou 2 épreuves en fonction des formations, réparties sur le temps de la formation permettant de valider ou non l'acquisition des connaissances et des compétences :

Fonctionnement : La pratique du stagiaire est évaluée sur 2 modules de la formation pendant les temps de pratique et de mise en situation, afin d'évaluer son investissement personnel dans la pratique et sa compréhension des alignements et des appuis.
Conditions de validation
Les stagiaires sont évalués sur 10 critères totalisant 20 points .
Les élèves devront avoir acquis au moins 10/20 de moyenne pour l'obtention du certificat final.

GRILLE D'ÉVALUATION TYPE

Les élèves seront évalués sur 10 critères spécifiques notés de 1 à 2 points chacun

FORMATION :	RESPECT DU PLACEMENT CORPOREL	VOIX / DÉBIT / SILENCE	INSTRUCTION PERTINENCE	AJUSTMENT / VARIATION	SEQUENCE / COHÉRENCE FLUIDITÉ	PROPRIOCEPTION	CONCENTRATION / INTROSPECTION	MAITRISE DES POSTURES DE BASES	RESPIRATION FLUIDE ET RÉGULIÈRE	CONNAISSANCE DE LA SÉQUENCE	NOTE GÉNRALE / 20
NOM PRÉNOM ÉLÈVE											0
NOM PRÉNOM ÉLÈVE											0
NOM PRÉNOM ÉLÈVE											0
NOM PRÉNOM ÉLÈVE											0
NOM PRÉNOM ÉLÈVE											0
NOM PRÉNOM ÉLÈVE											0
NOM PRÉNOM ÉLÈVE											0
NOM PRÉNOM ÉLÈVE											0
NOM PRÉNOM ÉLÈVE											0
NOM PRÉNOM ÉLÈVE											0
NOM PRÉNOM ÉLÈVE											0
NOM PRÉNOM ÉLÈVE											0
NOM PRÉNOM ÉLÈVE											0
DATE :											
ASSISTANT EVALUATEUR	AVOIR AU MOINS 10/20 DE MOYENNE GÉNÉRALE										
NOM PRÉNOM											

LE MATÉRIEL

SATTVA YOGA SHALA

INFORMATIONS PRATIQUES

Moyens techniques, pédagogiques et matériels

Supports pédagogiques

- Les supports vidéo en ligne
- Le manuel Pédagogique comprenant la présentation du programme et des objectifs de la formation ainsi que les principaux éléments théoriques sur le Yoga
- Les manuels Pédagogiques : Anatomie, philosophie, Asana
- Le livret comprenant les transcriptions et traductions des mantras

L'ESPACE

SATTVA YOGA SHALA

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu de la formation et moyens techniques

SATTVA YOGA SHALA MATABIAU

- Le studio de Yoga Sattva Yoga Shala situé au 73 boulevard Matabiau à Toulouse
- Le studio de 140m² est équipé de tout le matériel nécessaire à la pratique du Yoga et permet d'accueillir jusqu'à 25 stagiaires simultanément.
- L'établissement dispose d'un accès Wifi permettant aux stagiaires de se connecter pour partager des documents ou effectuer des recherches pendant les temps de formation

L'ESPACE

SATTVA YOGA SHALA

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu de la formation et moyens techniques

SATTVA YOGA SHALA MATABIAU

- 1 WC
- 1 SALLE D'EAU
- 1 FOUR
- 1 BOUILLOIRE
- 1 LAVABO
- 1 SALLE D'ATTENTE
- 1 TABLE D'INVERSION POUR SE RELAXER
- 2 VESTIAIRES HOMME / FEMME
- PLUSIERS COFFRES DE RANGEMENTS POUR VOS EFFETS PERSONNELS

ÉQUIPEMENT

SATTVA YOGA SHALA

INFORMATIONS PRATIQUES

Sur la durée du temps de la formation des outils audio-visuel sont utilisé pour permettre l'auto-évaluation technique et pédagogique des stagiaires :

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- 1 appareil photo numérique
- 1 caméscope
- 1 vidéoprojecteur
- Squelette
- Matériel de yoga (tapis, coussin, sangles, bloc etc)

VOTRE MATÉRIEL

SATTVA YOGA SHALA

INFORMATIONS PRATIQUES

A chaque séquence de formation, vous êtes tenu de vous munir de :

MATÉRIEL PERSONNEL

- Une ou plusieurs tenues adaptées à la pratique propres.
- Une serviette propre.
- De votre book de formation.
- Du présent livret.
- Du matériel de prise de note.

NOTRE MATÉRIEL

SATTVA YOGA SHALA

INFORMATIONS PRATIQUES

La salle est équipée de tout le matériel nécessaire à votre pratisure

MATÉRIEL YOGA

- TAPIS LULULEMON 8 MM
- BRIQUE LIÉGE ET MOUSSE
- SANGLE LONGUES ET EN 8
- COUVERTURES
- BOLSTER
- TABLE INVERSÉE
- SAC DE SABLE
- ROUE
- BALLES
- ROULEAUX DE MASSAGES

HORAIRES

SATTVA YOGA SHALA

INFORMATIONS PRATIQUES

Les horaires

MATIN

- 8H - 12H

APRÈS-MIDI

- 13H30 - 17H30

Les horaires sont susceptibles d'être modifiés, vous serez avertis suffisamment à l'avance pour vous organiser au mieux.

ABSENCE

SATTVA YOGA SHALA

INFORMATIONS PRATIQUES

Gestion des absences

EN CAS D'ABSENCES JUSTIFIÉES

- Envoyer un mail à formation@sattvayogatoulouse.fr pour nous prévenir
- Envoyer un justificatif du médecin ou autre en fonction de l'orignie de votre absence
- Nous enregistrerons la séance qui sera disponible dans l'extranet

ABSENCE

SATTVA YOGA SHALA

INFORMATIONS PRATIQUES

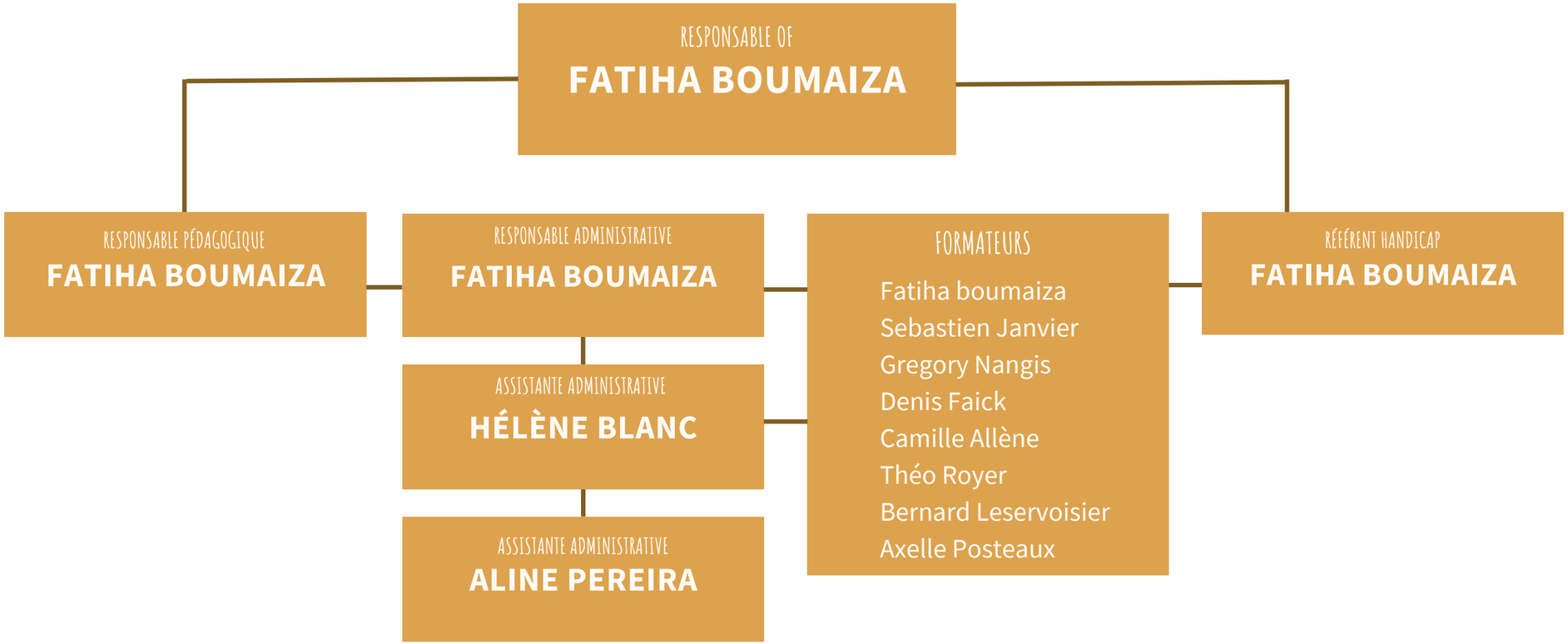
Gestion des absences

EN CAS D'ABSENCES NON JUSTIFIÉES

- Vous recevrez un mail de notre équipe pédagogique
- En cas de non réponse nous vous appelons par téléphone
- Si nous recevons une réponse avec justificatif vous recevrez la vidéo du cours sur votre extranet
- Si aucune réponse de votre part malgrés nos 3 relances nous considérons que votre absence est un abandon
- Le certificat ne sera délivré qu'à condition d'avoir suivi au moins 90% de la formation

ORGANIGRAMME

Une équipe de plusieurs intervenants experts dans leur domaine



Dernière mise à jour : 12 / 12 / 2022

A ajouter dans le livret pédagogique juste avant « EVALUATION DE LA FORMATION »

Informations pratiques de connexion à votre extranet

Mode opératoire stagiaire accès plateforme

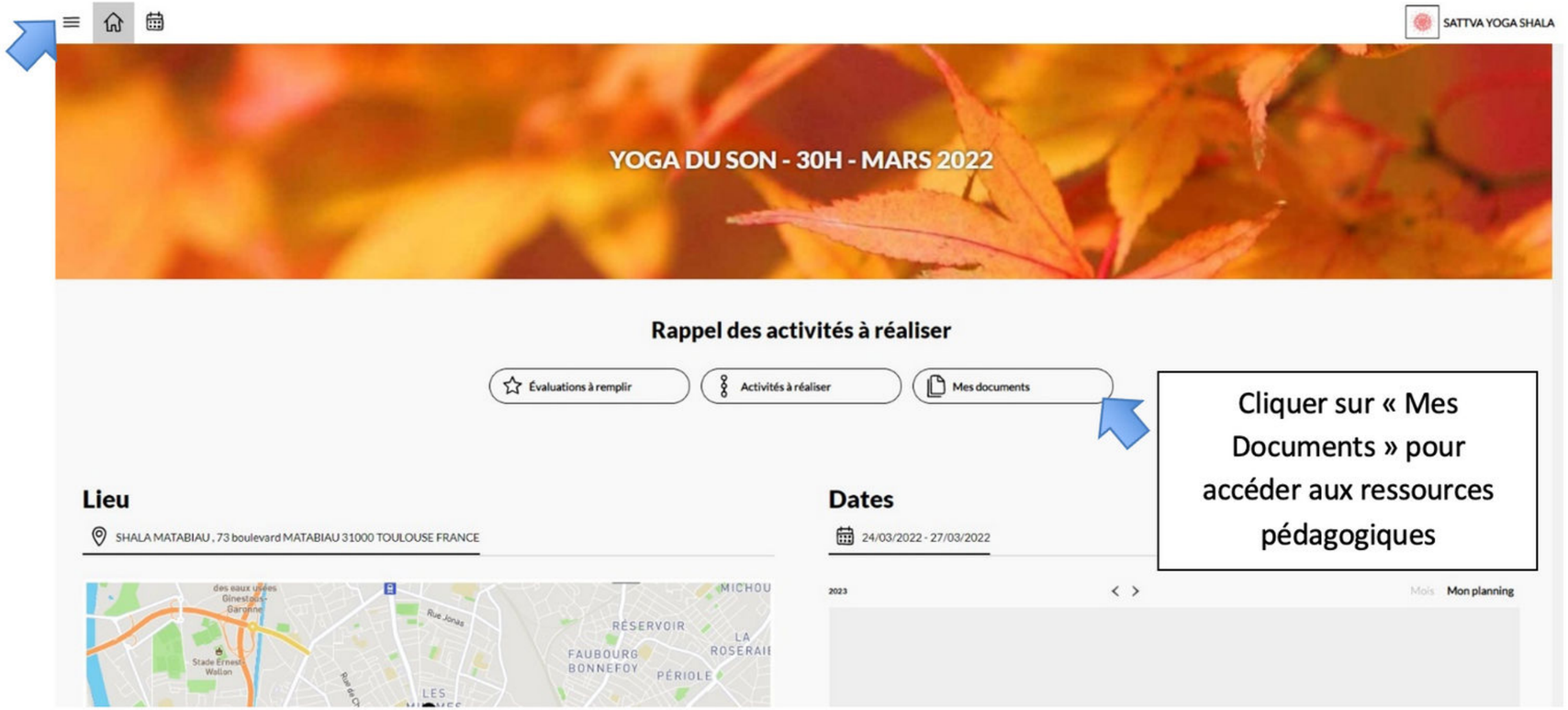
Vous recevrez quelques jours avant la formation un mail de **convocation** contenant un URL de l'extranet (lien personnel du stagiaire).

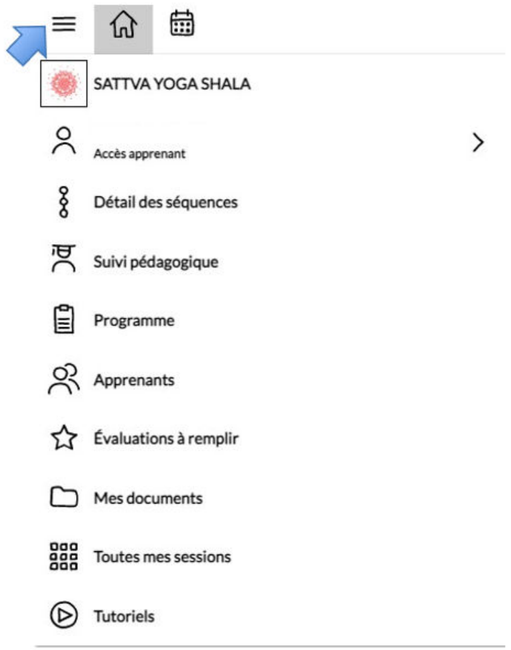
Voici un lien vers une page web dédiée à la formation: https://app.digiforma.com/r/aasSceQC

Grâce à ce lien vous accéderez à votre extranet stagiaire.

Dans votre extranet stagiaire, vous êtes d'abord informé **des dates et du lieu**.

En haut à gauche de l’écran, cliquez sur le menu :





- Le picto **Sattva Yoga Shala** vous propose une **Fiche explicative détaillée** du fonctionnement de votre espace Apprenant.
- Le picto « Accès apprenant » vous permet de vous déconnecter de l'extranet.
- Le picto « Détail des séquences » vous donne accès aux activités à réaliser et aux documents pédagogiques à télécharger. Vous pourrez réaliser les quiz d'évaluation en cliquant sur ce picto.
- Le picto « Programme » ouvre le programme de la formation.
- Le picto « Toutes les sessions de formation » vous rappelle les sessions auxquelles vous êtes inscrit.e.
- Le picto « Tutoriel » vous propose une **Fiche explicative détaillée** du fonctionnement de votre espace Apprenant.