

SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



ASHTANGA VINYASA - 100H

Participez à cette formation Ashtanga Vinyasa 100h qui se déroulent en 3 Modules :

Module 1 : Immersion 6 jours consécutif en présentiel à Maison Akasha Yoga dans les Hautes-Pyrénées .

Module 2 : Pratique continue en ligne ou en présentiel à Sattva Yoga Toulouse tous les jeudis de 19h30 à 21h et dimanche de 17h à 18h15

Module 3 : Théorie en ligne (possibilité de replay) uniquement tous les lundis de 19h à 21h et les vendredi de 18h30 à 20h30

Formation conçue pour vous aider à trouver votre propre voie et votre style d'enseignement.

Dates

Entrées et 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-7 avant le début de la formation

Effectif

De 2 à 14 stagiaires

Accessibilité

- Remplir un dossier d'inscription en ligne et avoir un échange téléphonique avec la responsable de l'organisme de formation

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 : BOUMAIZA Fatiha, 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

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



Prérequis

- L'entrée à la formation n'est pas soumise à une sélection en amont . Un entretien téléphonique vous sera proposé.

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 les postures et les connaissances fondamentales de la première série d'Ashtanga Vinyasa Yoga selon la méthode traditionnelle créée par Sri K. Pattabhi Jois
- 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

Contenu de la formation

- 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
- 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, être prêt à faire face à toute situation de la vie réelle qui se pose en cours
- MEDITATION ET PRANAYAMA
 - Séances régulières de méditation pendant la formation, explorant différentes techniques de méditation ; trouver la technique qui vous correspond le mieux.
 - Séances de pranayama tous les matins avant la pratique, en passant par un certain nombre de techniques de respiration différentes afin qu'à la fin du cours
 - Etre en mesure de chorégraphier votre propre pratique libre et d'enseigner la base du pranayama à vos élèves
- ADAPTER UNE PRATIQUE

SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



- 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
- 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 Fondatrice de l'école Sattva Yoga Shala pratique depuis 2005 l'Ashtanga vinyasa yoga. Elle a participé à plusieurs formations de yoga avec Matthew Sweeney, Mathieu Boldron, With Yin Yoga, Tattva, David Swenson, Sivananda, Caroline Boulinguez.

Gregory Nangis votre intervenant principal pratique de manière régulière l'Ashtanga Vinyasa depuis 2015 et s'est formé auprès de David Swenson, Petri Raisanen, Chuck Miller, Matthew Sweeney, Mathieu Boldron et Patrick Frappeau.

Sebastien Janvier coach sportif et formateur, intervient pour la partie Anatomie des postures en yoga, et pour un workshop lié à la prévention et aux risques qu'on peut rencontrer en yoga.

Denis Faïck est philosophe et maître de conférences. A ce titre, il a publié des ouvrages spécialisés. Également professeur de yoga, il est l'auteur de livres en développement personnel tels que Ne cherche pas et tu trouveras: l'art de vivre inspiré du zen, du tao et du yoga (Eyrolles, 2013) et Débrancher la machine à pensées, se reconnecter au corps pour chasser les idées toxiques (Eyrolles, 2016).

Lieu

SHALA MATABIAU 73 boulevard MATABIAU 31000 TOULOUSE

Tarif

Prix indicatif particulier : 1490.00 euros

Prix indicatif indépendant : 1770.00 euros

Prix indicatif entreprise pour 1 stagiaire : 1770.00 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 techniques.
- 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

- Feuilles de présence.
- L'évaluation des stagiaires se déroule autour de trois épreuves réparties sur le temps de la formation permettant de valider ou non l'acquisition des connaissances et des compétences.

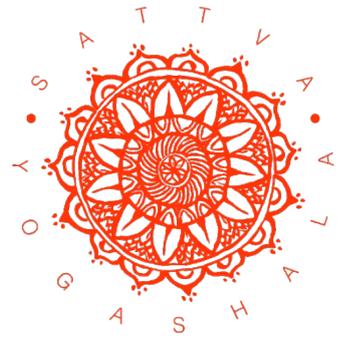
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: 0749998509



- La pratique du stagiaire est évaluée sur 1 module 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.
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Qualité

Taux de satisfaction des stagiaires.

Dernière date de mise à jour : 31 décembre 2022

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