

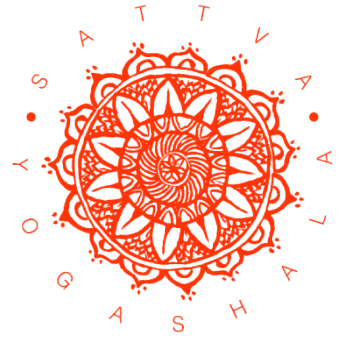
## SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: +33749998509



# ENSEIGNER LE HATHA YOGA

*Formation permettant d'installer les bases du yoga postural pour vous permettre de commencer à enseigner de manière sécurisée et précise une séance de yoga de 60 mn. Initiation aux techniques de souffle et à la méditation. Explorer le yoga traditionnel.*

### Dates

Entrées et 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-7 avant le début de la formation

### Effectif

De 6 à 16 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](mailto: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
- 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
- - Les coachs sportifs, - Professeurs de yoga, - Professeurs de fitness, - Professeurs de danse.

### Prérequis

- Aucun pré-requis mais un entretien au préalable pour déterminer la viabilité du projet et le bon choix de la formation. Idéalement une pratique du Yoga installée depuis au moins 1 an de manière régulière.

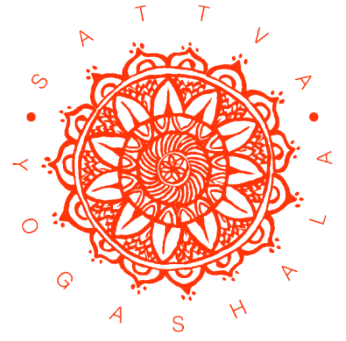
# SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: +33749998509



## 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 :

- Identifier les objectifs d'une séance de yoga, en prenant compte les attentes, les besoins, les niveaux et les situations de handicap des participants, afin de concevoir une séance adaptée. Déterminer la séquence de postures de yoga, en alternant entre celles debout, assises, inclinées, en équilibre et au sol, afin de proposer une séance variée. Accueillir les participants en présentant le déroulement de la séance de yoga, dans le but d'expliquer les objectifs et de rassurer les participants. Animer une séance de yoga en donnant des consignes, en montrant et en guidant les posture et en s'adaptant à un public en situation de handicap afin de favoriser une expérience positive. Corriger les participants tout au long de la séance de yoga, en donnant des conseils personnalisés dans le but d'aider les participants à réaliser les figures et à progresser. Évaluer la satisfaction des participants en questionnant et en écoutant les retours des participants dans le but d'améliorer et personnaliser les séances. Respecter des normes d'hygiène et de sécurité s'appliquant aux Établissements Recevant du Public (ERP) pour s'assurer que l'accueil des publics se fait dans des conditions légales. Renforcer les compétences d'enseignement et les connaissances théoriques. Être capable de mener des classes de niveau intermédiaire avec confiance et assurance.

## Contenu de la formation

- Introduction au Hatha Yoga
  - Histoire et principes du Hatha Yoga
  - Différents styles de Hatha Yoga
- Anatomie et Physiologie appliquées au Hatha Yoga
  - Anatomie fonctionnelle pour les postures de Hatha
  - Compréhension des systèmes corporels dans le contexte du yoga
- Postures et Alignements (Asanas)
  - Étude approfondie des postures de Hatha Yoga (50 postures)
  - Alignement, modifications et sécurité
  - Utilisation des accessoires
- Pranayama avancé
  - Techniques de respiration pour le Hatha Yoga
  - Pratiques de purification (Kriyas)
- Méditation et Pratique Spirituelle
  - Techniques avancées de méditation
  - Pratique des mantras et mudras
- Éthique, Philosophie et Enseignement du Yoga
  - Étude des textes classiques du yoga
  - Introduction à l'enseignement et à l'éthique professionnelle
- Pratique personnelle et enseignement supervisé

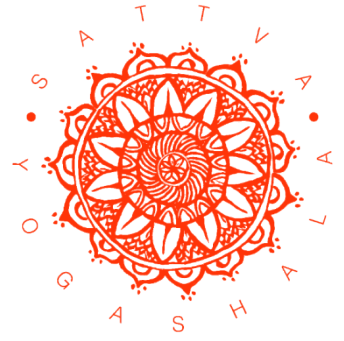
# SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: +33749998509



- Développement de la pratique personnelle
- Sessions d'enseignement supervisé

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Fatiha BOUMAIZA - Pratique et Philosophie du Yoga

Denis Faick- Philosophie Pranayama Pratique Yoga

Laurenzo Inutine- Anatomie et Physiologie

### Lieu

SHALA MATABIAU 73 boulevard MATABIAU 31000 TOULOUSE

### Tarif

Prix indicatif particulier : 2890.00 euros

Prix indicatif indépendant : 3000.00 euros

Prix indicatif entreprise pour 1 stagiaire : 3290.00 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
- 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

- Cas pratique : à partir d'une mise en situation réelle reconstituée, le candidat devra concevoir une séance de yoga. Mise en situation professionnelle Le candidat devra animer une séance de yoga de 30 minutes à partir des informations suivantes : • objectifs de la séance ; • niveau des participants ; • besoins et attentes des participants ; • participants en situation de handicap.
- 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

### Qualité

Taux de satisfaction des stagiaires à chaud

Taux de satisfaction des stagiaires à froid (6 mois après la formation)

Impacts de la formation 1 an après

**Dernière date de mise à jour : 30 mars 2024**

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

SATTVA YOGA SHALA | 73 boulevard Matabiau TOULOUSE 31000 | Numéro SIRET: 83284347800054

Numéro de déclaration d'activité: 76310918831 (auprès du préfet de région de: Occitanie) - RS 6734

## SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Tel: +33749998509

