

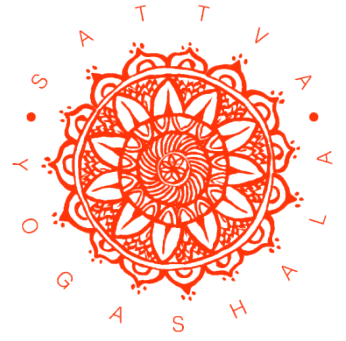
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: +33749998509



ENSEIGNER LE YOGA

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.

Formats 6 week-ends du Vendredi soir au dimanche soir soit 20h / week-end + 1 week-end de 2 jours pour passer la certification.

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 8 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

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

Prérequis

- Justifier d'une activité de coach sportif, professeur de fitness, ou professeur de danse. Justifier de deux années de pratique du yoga

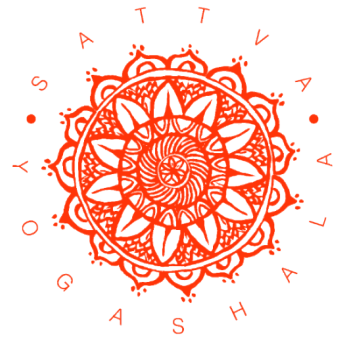
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: 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 postures 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.

Contenu de la formation

- Introduction au Hatha Vinyasa Yoga (10h)
 - Origines et principes du Hatha Vinyasa Yoga
 - Différences avec d'autres styles de yoga dynamique
- Anatomie et Physiologie Avancées (20h)
 - Étude approfondie de l'anatomie pour la pratique du Vinyasa
 - Prévention des blessures et adaptations des postures
- Asanas et Vinyasa (70h)
 - Étude des postures et séquences dynamiques (70 postures)
 - Alignement, transition et fluidité dans la pratique
 - Utilisation du souffle pour synchroniser le mouvement
- Pranayama, Bandhas et Kriyas (14h)
 - Techniques avancées de respiration
 - Intégration des Bandhas et Kriyas dans la pratique
- Méditation et Pratiques Intégratives (14h)
 - Méditation avancée et techniques de concentration
 - Pratiques de purification et de recentrage
- Philosophie du Yoga et Études Textuelles (18h)
 - Étude approfondie des textes sacrés
 - Approche philosophique de la pratique du Vinyasa
- Enseignement du Hatha Vinyasa Yoga (34h)

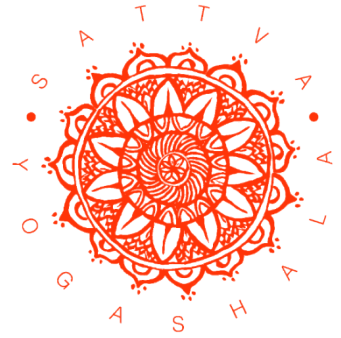
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: +33749998509



- Techniques d'enseignement et pédagogie
- Pratique supervisée de l'enseignement
- Construction de séquences adaptées
- Business du Yoga : Marketing et Réseaux Sociaux (20h)
 - Introduction au marketing digital pour le yoga (5h)
 - Stratégies de branding et développement de son image de marque (5h)
 - Utilisation des réseaux sociaux pour développer une communauté (5h)
 - Initiation au copywriting pour la communication efficace (5h)
 - Création de contenu vidéo pour les réseaux sociaux et les plateformes en ligne (5h)

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Faty KARA - Pratique et Philosophie et Business du Yoga

Sebastien JANVIER- Anatomie et Physiologie

Lieu

SHALA MATABIAU 73 boulevard MATABIAU 31000 TOULOUSE

Tarif

Prix indicatif particulier : 2590.00 euros

Prix indicatif indépendant : 2790.00 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

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

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

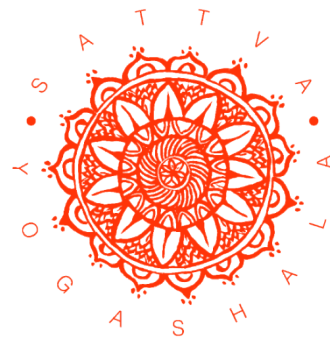
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: +33749998509



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 : 31 décembre 2022

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