

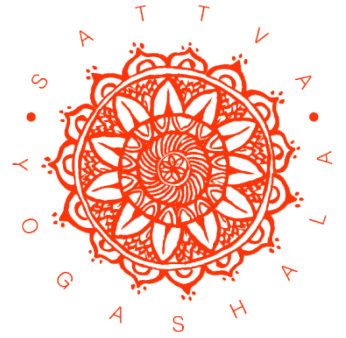
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: +33749998509



ENSEIGNER LE YOGA ASHTANGA

Cette formation de 200 heures en Ashtanga Yoga propose un parcours complet, alliant pratique intensive et théorie approfondie. Les participants exploreront les postures, le pranayama, la méditation, et les principes philosophiques du yoga, tout en intégrant l'anatomie et les neurosciences. Chaque module est structuré autour des chakras, des éléments et des thèmes spécifiques, pour une compréhension holistique de la pratique. La formation inclut également un volet pratique avec l'apprentissage des Salutations au Soleil et à la Lune, des ateliers sur l'alignement et l'enseignement. Elle se conclut par une évaluation finale avec la certification, préparant les futurs professeurs à guider des classes d'Ashtanga Yoga avec confiance et compétence.

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

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.

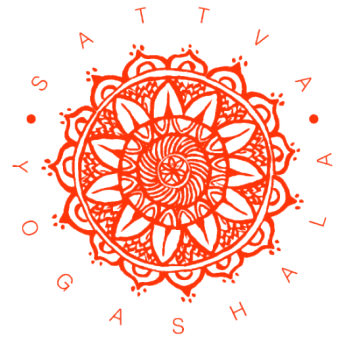
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: +33749998509



Prérequis

- être déjà certifié d'une formation 200h auprès de n'importe quelle école de yoga.
- être décidé à enseigner le yoga et en faire son métier ou une branche de son métier

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. Devenir un enseignant expert capable de guider et d'inspirer des élèves de tous horizons. Acquérir des compétences de spécialisation pour enseigner des populations spécifiques ou pour devenir formateur de professeurs.

Contenu de la formation

- Introduction et Fondamentaux (Module 1 : Fondation et Ancrage)
 - Salutations au Soleil (Surya Namaskar A & B) : Apprentissage des séquences de base pour initier la pratique.
 - Postures debout : Introduction aux postures fondamentales pour ancrer et stabiliser le corps.
 - Philosophie du Yoga : Bases du Yoga et exploration des Yoga Sutras.
 - Pranayama : Ujjayi, respiration pour l'ancrage.
 - Anatomie de base : Étude des pieds et des jambes pour une pratique sûre.
- Flexibilité et Adaptation (Module 2 : Fluidité et Adaptabilité)
 - Salutations à la Lune (Chandra Namaskar) : Séquence complémentaire pour travailler la fluidité.
 - Flexions avant : Introduction et approfondissement des postures de flexion avant pour favoriser l'introspection.
 - Pranayama : Nadi Shodhana, technique pour équilibrer les énergies.
 - Anatomie des hanches et du bas du dos : Pour comprendre l'impact des flexions sur ces zones.
- Force et Transformation (Module 3 : Transformation et Pouvoir Personnel)
 - Torsions et postures de force : Travail sur les postures qui renforcent le centre du corps et favorisent la détoxification.
 - Pranayama avancé : Kapalabhati et Bhastrika pour stimuler l'énergie vitale.
 - Anatomie des muscles abdominaux et de la colonne vertébrale : Compréhension des mécanismes de la force dans la pratique.

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

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

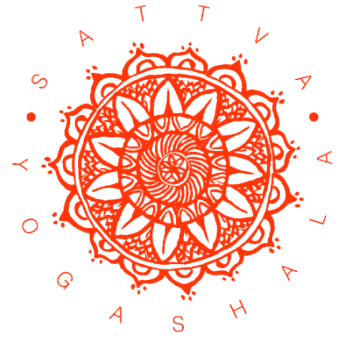
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: +33749998509



- Ouverture du Cœur et Compassion (Module 4 : Amour et Compassion)
 - Ouvertures du cœur et extensions arrière : Développement de la flexibilité du thorax et de l'ouverture émotionnelle.
 - Pranayama : Anulom Vilom pour ouvrir la cage thoracique.
 - Philosophie du Bhakti Yoga : Exploration du yoga de la dévotion et de la compassion.
 - Anatomie des épaules, du thorax et du cœur : Approfondissement de l'alignement dans les extensions arrière.
- Inversions et Communication (Module 5 : Communication et Vérité)
 - Inversions et équilibres : Techniques pour pratiquer et enseigner les postures inversées en toute sécurité.
 - Pranayama : Bhramari pour calmer et centrer l'esprit.
 - Anatomie de la colonne cervicale et de la respiration : Sécurisation des inversions grâce à une meilleure compréhension anatomique.
- Intégration et Sagesse (Module 6 : Intuition et Sagesse)
 - Séquence complète : Révision et intégration de tous les apprentissages pour une pratique équilibrée.
 - Pranayama avancé : Sitali, Sitkari pour harmoniser les énergies.
 - Philosophie des chakras supérieurs et neurosciences : Relier la pratique physique à la conscience supérieure.
 - Révision générale : Synthèse des connaissances en alignement, anatomie, et enseignement.
- Certification (Module 7 : Certification)
 - Enseignement d'un cours d'Ashtanga d'une heure : Évaluation pratique des compétences pédagogiques.
 - Quiz sur l'anatomie et la philosophie du yoga : Évaluation théorique des connaissances.
 - Cérémonie de clôture : Remise des certificats et célébration des acquis de la formation.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Fatiha BOUMAIZA - Pratique et Philosophie et Business du Yoga

Sebastien JANVIER- Anatomie et Physiologie, Pratique

Gregory NANGIS - Pratique et Philosophie

Lieu

SHALA MATABIAU 73 boulevard MATABIAU 31000 TOULOUSE

Tarif

Prix indicatif particulier : 2890.00 euros

Prix indicatif indépendant : 3290.00 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

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

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

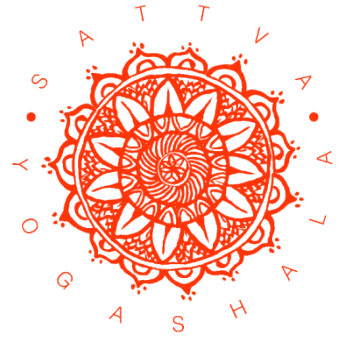
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: +33749998509



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 1h 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 : 31 décembre 2022

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