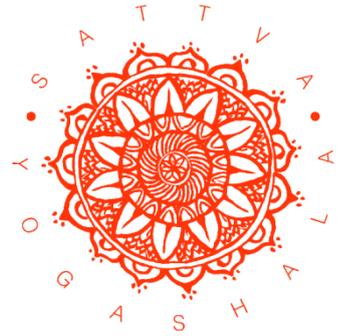


SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau
31000 TOULOUSE
Email: helloyogasattva@gmail.com
Tel: +33749998509



HATHA VINYASA 200H PRESENTIEL

DURÉE : 200 heures de formation

module initial : 120h en présentiel / module continu 60h distanciel + 20h de stage pratique

LIEU :

En présentiel : Plusieurs lieux possible (voir détail sur devis et descriptif formation choisie)

À distance : En visioconférence

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 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 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 ou praticien en médecines douces ou alternatives souhaitant compléter leurs champs de compétences.
- Coachs sportifs, professeurs de yoga, professeurs de fitness, professeurs de danse.

Prérequis

- Justifier d'une pratique de yoga depuis minimum 2 ans
- être en bonne condition physique

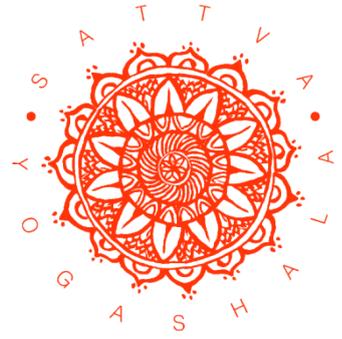
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: helloyogasattva@gmail.com

Tel: +33749998509



- être majeur

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 :

- Approfondir sa pratique personnelle en Hatha et Vinyasa Yoga. Connaître, analyser et pratiquer les postures fondamentales : debout, assises, inversées, flexions, torsions, équilibres. Développer une conscience corporelle (alignement, respiration, ajustements).
- Identifier les bases anatomiques liées aux mouvements du yoga. Comprendre les principes biomécaniques pour enseigner en toute sécurité. Adapter la pratique selon les besoins, niveaux et éventuelles limitations des élèves.
- Découvrir les grands textes fondateurs (Yoga Sutra de Patanjali, Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika). Comprendre les concepts clés : Yamas, Niyamas, Chakras, Koshas, Prana. Relier la philosophie du yoga à une pratique contemporaine et accessible.
- Pratiquer et enseigner les principaux pranayamas (respiration yogique, nadi shodhana, kapalabhati...). Explorer différentes approches de la méditation et du yoga nidra. Intégrer relaxation et respiration consciente dans les séances.
- Concevoir une séance équilibrée : structure, progression, enchaînement. Donner des consignes claires, adaptées et sécurisantes. Savoir corriger et ajuster un élève verbalement ou physiquement. Développer une posture de professeur : voix, présence, gestion du groupe.
- Apprendre à créer des séquences de Hatha Vinyasa adaptées aux différents publics. Guider un cours complet en autonomie. Développer ses qualités de présence, d'écoute et de bienveillance dans l'enseignement.

Contenu de la formation

- Module 1 – Élément Terre - Respiration- Salutation au soleil
 - Analyse des différents styles de yoga (hatha, vinyasa, ashtanga, yin, kundalini etc)
 - Origine du yoga
 - Les salutations au soleil (analyse, symbolique, pratique)
 - 1er principe de mouvement : la respiration
 - Chakra Racine associé à l'élément terre
- Module 2 – Élément Eau - Fondation - Postures debout
 - Les postures debout axe sagittal et frontal
 - Anatomie
 - Philosophie : les chakras
 - 2ème pilier de mouvement : Les fondations
 - Le pranayama : exploration de différentes techniques ancestrales de bases
 - Chakra swadistana associé à l'élément eau
- Module 3 – Élément Feu - Répartition des forces - Posture en équilibre et stabilisation
 - Les postures debout axe transversal + équilibres debout

SATTVA YOGA SHALA | 73 boulevard Matabiau TOULOUSE 31000 | Numéro SIRET: 83284347800021

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

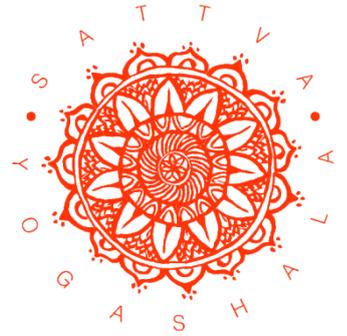
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: helloyogasattva@gmail.com

Tel: +33749998509



- Anatomie
- Philosophie : les principes de base
- 3ème pilier du mouvement : La bonne répartition des forces
- Le pranayama : exploration de différentes techniques ancestrales de bases
- Chakra manipura associé à l'élément feu
- Stage pratique : donner 10 cours de 60 mn à vos proches
- Module 4 – Élément Air - Colonne Vertébrale - Postures en extension
 - Les postures cambrées : ouverture de coeur
 - Anatomie
 - Philosophie : les principes avancés
 - 4ème pilier du mouvement : L'intégrité de la colonne vertébrale
 - Le pranayama : exploration de différentes techniques ancestrales de bases
 - Chakra du coeur associé à l'élément air
- Module 5 – Élément Ether - Intégration des Koshas - Postures au sol + ouverture hanches
 - Les postures au sol : flexion, torsion et ouverture hanches
 - Anatomie
 - Philosophie : les principes avancés
 - 5ème pilier du mouvement : Intégration des koshas
 - Le pranayama : exploration de différentes techniques ancestrales de bases
 - Chakra gorge associé à l'élément ether
- Module 6 – Étude de soi - Posture d'inversion avancées + postures finales - Relaxation
 - Les postures finales et les inversions (équilibre sur la tête, les mains, les avant bras)
 - 6ème pilier du mouvement : Étude de soi
 - Chakra 3ème oeil associé à la lumière + Sahasrara couronne
 - Relaxation l'importance de savasana
- Module 7 – Certification examen théorique et pratique
 - Élaborer une séquence de hatha vinyasa de 75mn
 - Enseigner un cours de 75mn
 - Stage pratique donner 10 cours à des inconnus
- Programme des modules :
 - Découvrir les origines et principes du Hatha Vinyasa Yoga
 - Comparer avec d'autres styles dynamiques
 - Définir les objectifs de la séance
 - Installer l'ambiance et préparer les élèves
 - Étudier l'anatomie pour affiner la pratique
 - Prévenir les blessures par des adaptations sûres
 - Apprendre à adapter les postures aux situations de handicap
 - Ajustement physique , kinesthésique et verbal
 - Explorer + 50 postures avec leurs variations
 - Affiner l'alignement et la transition entre les asanas
 - Synchroniser le mouvement avec le souffle
 - Corriger les erreurs et ajuster en temps réel
 - Adapter les postures pour un public diversifié
 - Suivre deux cours hebdomadaires en présentiel ou en ligne (replay avec relevé de connexion)
 - Améliorer la souplesse et ralentir corps et esprit
 - Réviser chaque semaine pour consolider les acquis

SATTVA YOGA SHALA | 73 boulevard Matabiau TOULOUSE 31000 | Numéro SIRET: 83284347800021

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

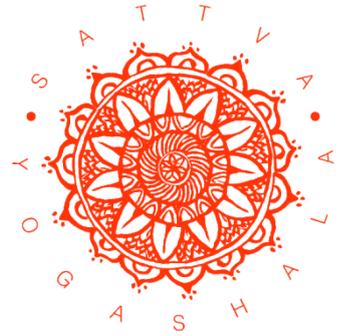
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: helloyogasattva@gmail.com

Tel: +33749998509



- Évaluer et ajuster la progression en direct
- Maîtriser des techniques respiratoires pointues
- Intégrer les Bandhas et Kriyas pour dynamiser la pratique
- Transmettre avec assurance les techniques aux élèves
- Approfondir la méditation et la concentration
- Purifier et recentrer l'esprit
- Plonger dans l'étude des textes sacrés
- Adopter une approche philosophique du Vinyasa
- Apprendre des techniques d'enseignement efficaces
- Construire des séquences adaptées et variées
- S'exercer à enseigner dès le module 3 à l'entourage
- Réaliser un stage en entreprise pour tester les compétences
- Accueillir, animer et corriger avec assurance
- Évaluer la satisfaction des élèves et ajuster en continu

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation par Mme BOUMAIZA Fathia - 07 49 99 85 09. formation@sattvayogatoulouse.fr - Le bon déroulement est assuré par les formateurs désignés par l'organisme de formation.

- Formation synchrone, réalisée en partie en présentiel et en partie à distance en visioconférence via la plateforme Zoom
- Mise à disposition d'une assistance technique et pédagogique, par visioconférence, téléphone et mail, pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours : 07 49 99 85 09 ou formation@sattvayogatoulouse.fr ; réponse dans les 48 heures par mail.
- Assistance téléphonique sur rendez-vous .
- Informations communiquées tout au long de la formation, par les formateurs, au participant, sur les activités pédagogiques à effectuer à distance et leur durée moyenne.
- Mise en place par les formateurs, tout au long de la formation, d'évaluations qui jalonnent ou concluent l'action de formation.
- Accompagnement individualisé et préparation au passage d'examen

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

- Méthodes d'animation participatives : interactivité, exemples et cas pratiques
- Procédés pédagogiques adaptés au niveau du/des participants
- Travaux pratiques adaptés à l'activité du client

SATTVA YOGA SHALA | 73 boulevard Matabiau TOULOUSE 31000 | Numéro SIRET: 83284347800021

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

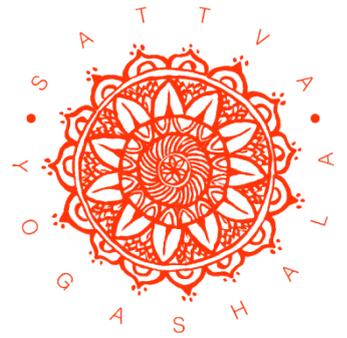
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: helloyogasattva@gmail.com

Tel: +33749998509



- Mise en situation
- Quiz

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par session de formation
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.
- Certificat de réalisation
- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Evaluations du contrôle de l'acquisition des connaissances via quiz, qcm, mise en situation pratique avant, pendant et après la formation
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation
- Attestation de fin de formation

Qualité

Dernière date de mise à jour : 31 décembre 2022

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