

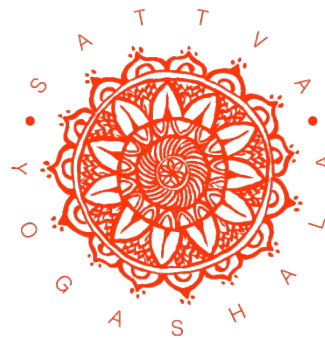
## SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

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

Tel: 0749998509



# HATHA VINYASA

*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 / 200h + 4 Jours en immersion à Maison Akasha en Hautes-Pyrénées pour passer votre certification.*

*Attention !*

*Cette formation ne vous apprend pas qu'à enseigner le yoga postural mais également à le pratiquer avec précision en toute sécurité.*

*Vous abordez dans cette formation les différents styles de yoga les plus connus et les plus pratiqués en occident : Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Yin, Kundalini, Pranayama, Méditation.*

*Plusieurs intervenants vous enseigneront ces différents styles de yoga.  
Se perfectionner dans les thèmes suivants :*

*Les fondations du Yoga, la philosophie, les salutations au soleil et les postures de bases.*

*La prévention et la sécurité des postures, se renforcer et s'assouplir intelligemment, les postures d'équilibres, les flexions arrière,*

*Les ouvertures de Hanches et des épaules, le Pranayama (contrôle du souffle), le Breathwork, les chants de Mantra et la Méditation.*

### 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

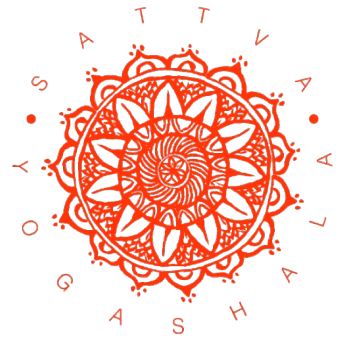
# SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

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

Tel: 0749998509



## 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

## 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.

## 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 :

- Exécuter et maîtriser les postures et les connaissances des postures de Hatha yoga et les adapter dans différents styles de yoga : Hatha, Hatha flow, Vinyasa,
- 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
- Créer des séquences de yoga adaptées à son public

## Contenu de la formation

- THÉORIE
  - Philosophie du Yoga, Neurosciences, Psychologie
  - Anatomie & Physiologie
  - Naturopathie , Nutrition , Aromathérapie

# SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

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

Tel: 0749998509



- PRATIQUE
  - Asanas
  - Pranayama, Kriya, Méditation, Mantra
  - Alignement / Ajustement
  - Équilibres
  - Souplesse des fascias
  - Relaxation, Yoga nidra
  - Kundalini, yin, Hatha flow, Vinyasa, Ashtanga
  - Breathwork
  - Voyage Sonore
- PÉDAGOGIE
  - Éviter les blessures
  - Proprioception
  - Connaître les consignes de base pour la mise en place des postures fondamentales
  - Ajustement physique de quelques postures, verbal
  - Utilisation des supports (blocs , Sangles, Bolster, Couverture, Mur etc)
- TECHNIQUE DU YOGA
  - Connaître l'exécution des postures de bases et avancées
  - Décrire les postures de base et les engagements musculaires associés
  - Connaître les indications et contre-indications des différentes postures fondamentales
  - Pouvoir transmettre oralement une séquence de yoga
  - Savoir ajuster avec la voix et les mains
- OBJECTIFS
  - Améliorer son niveau de pratique
  - Identifier ses forces et faiblesses
  - Adapter sa pratique / Variations
  - Développer l'intelligence du corps par l'interiorisation
  - Savoir enseigner une séquence de 75mn
  - Savoir ajuster les postures de bases physiquement et verbalement
  - Créer des séquences à partir de la structure de base donnée
- 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
- ENSEIGNEMENT PRATIQUE
  - Vous apprendrez à développer votre pratique afin de pouvoir transmettre à votre tour de manière authentique et saine
  - L'objectif de cette formation est de fournir un environnement sûr pour vous permettre de progresser à votre rythme
  - L'objectif n'est pas d'être un élève parfait dès le premier jour, mais d'avoir l'espace et le soutien pour trouver votre propre voie et d'accepter les limites de son corps

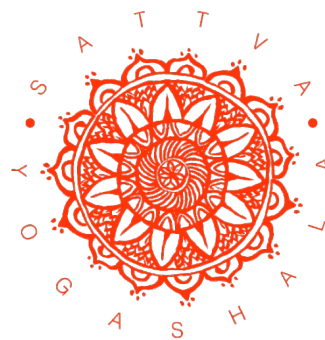
# SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

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

Tel: 0749998509



- MAITRISER LES VARIANTES
  - Connaître des variations / alternatives 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, vous serez prêt à faire face à toute situation de la vie réelle qui se pose en cours
- MEDITATION ET PRANAYAMA
  - Il y aura des séances régulières de méditation pendant la formation, explorant différentes techniques de méditation, ainsi vous serez en mesure de trouver la technique qui vous correspond le mieux
  - Les séances de pranayama auront lieu tous les matins avant la pratique, en passant par un certain nombre de techniques de respiration différentes afin qu'à la fin du cours, vous soyez en mesure de chorégraphier votre propre pratique libre et d'enseigner la base du Pranayama à vos élèves
- ADAPTER UNE PRATIQUE
  - 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
  - Vous allez 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
- EMPATHIE ET COMPASSION
  - Comme en amour, vous ne pouvez pas vraiment montrer de la compassion et de l'empathie à vos étudiants avant de vous la montrer à vous-mêmes
  - Vous allez explorer les moyens par lesquels un dialogue interne négatif constant peut entraver votre croissance spirituelle et individuelle et découvrir les outils pour développer votre propre sens de l'empathie

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Faty KARA - Pratique et Philosophie du Yoga

Sebastien JANVIER- Anatomie et Physiologie

Denis FAICK - Pranayama et Philosophie du Yoga

Gregory NANGIS - Ashtanga, Mantra et équilibres

Camille ALLÈNE - Neurosciences

### Lieu

SHALA MATABIAU 73 boulevard MATABIAU 31000 TOULOUSE

### Tarif

Prix indicatif particulier : 2490.00 euros

Prix indicatif indépendant : 2690.00 euros

Prix indicatif entreprise pour 1 stagiaire : 2890.00 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

## SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

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

Tel: 0749998509



- 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

- La pratique du stagiaire est évaluée sur 2 modules 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
- L'évaluation des stagiaires se déroule autour de trois épreuves (anatomie, philosophie, pratique) réparties sur le temps de la formation permettant de valider ou non l'acquisition des connaissances et des compétences
- 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/>