

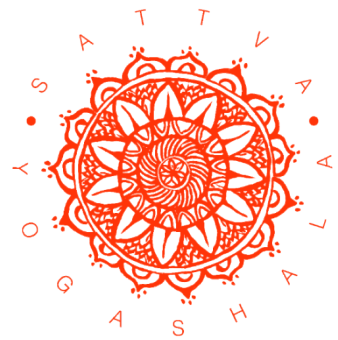
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: helloyogasattva@gmail.com

Tel: +33749998509



YIN PRANA 40H - DISTANCIEL

Dans cette formation de professeur de Yin & Prana de 40 heures nous explorerons la théorie, la science et du yin yoga, équilibrées avec les aspects expérimentiels et énergétiques de la pratique.

Dates

Entrées et sorties permanentes - Se reporter au devis et/ou à notre site internet : <https://sattvayogatoulouse.fr/formation-professeur-yoga>

Durée

40.00 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 4 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 leur pratique en Yin Yoga sans forcément 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 pratique de yoga de plus de 1 an

Compétences et aptitudes associées

- Alignement des postures
- Savoir approfondir la respiration
- Coordination dans l'espace (proprioception)
- Compréhension somatique

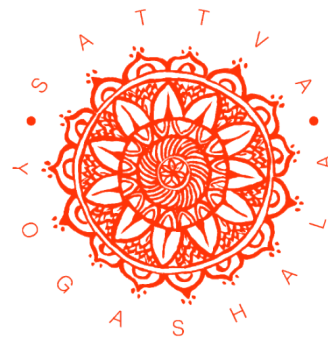
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: helloyogasattva@gmail.com

Tel: +33749998509



- Amélioration de la concentration et de l'ancrage

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Maîtriser les postures et les connaissances fondamentales des postures de Yin. Démontrer sa pratique des fondamentaux du Yoga dans le respect des alignements corporels. Assurer sa sécurité et le maintien de l'intégrité des postures pendant une séance de Yoga.

Contenu de la formation

- **MODULE 1 : IDENTIFIER LES OBJECTIFS D'UNE SÉANCE DE YIN YOGA**
 - Analyser les besoins physiques, émotionnels et énergétiques des pratiquants.
 - Identifier les niveaux de pratique en Yin Yoga et Pranayama.
 - Prendre en compte les adaptations pour différents publics (personnes en situation de handicap, douleurs chroniques, débutants).
 - Étudier des cas pratiques et proposer des ajustements adaptés.
- **MODULE 2 : CRÉER UNE SÉQUENCE DE YIN YOGA ÉQUILIBRÉE**
 - Structurer une séance en respectant l'équilibre entre les postures (postures d'ouverture, de fermeture, de torsion, d'ancrage).
 - Intégrer le principe des 4 éléments (Terre, Eau, Feu, Air) pour une approche énergétique complète.
 - Associer Pranayama, Mantra et méditation aux séquences de Yin Yoga.
 - Élaborer des séquences personnalisées en fonction des besoins physiques et émotionnels des participants.
- **MODULE 3 : ACCUEILLIR ET EXPLIQUER LA SÉANCE**
 - Accueillir les participants avec bienveillance et créer un espace sécurisé en ligne.
 - Expliquer les objectifs et bienfaits du Yin Yoga et du Pranayama.
 - Gérer les éventuelles résistances ou appréhensions des pratiquants.
 - Présenter une séance type de Yin Yoga et ses bienfaits sur le système nerveux et énergétique.
- **MODULE 4 : GUIDER UNE SÉANCE DE YIN YOGA**
 - Donner des consignes précises et adaptées.
 - Guider verbalement et démontrer les postures en respectant l'alignement et la respiration.
 - Adapter les postures en fonction des limitations et particularités de chacun.
 - Utiliser des accessoires accessibles (coussins, briques, couvertures) pour sécuriser la pratique.
 - Proposer une mise en situation à travers des cours enregistrés et en direct.
- **MODULE 5 : CORRIGER LES POSTURES ET FAVORISER LA PROGRESSION**
 - Identifier les erreurs posturales fréquentes en Yin Yoga.
 - Proposer des variantes adaptées aux limitations physiques et niveaux des élèves.
 - Donner des corrections verbales précises et progressives pour optimiser l'expérience des pratiquants.
 - Encourager la progression par des retours constructifs et personnalisés.
- **MODULE 6 : ÉVALUER LA SATISFACTION DES PARTICIPANTS ET AJUSTER LES SÉANCES**
 - Mettre en place un questionnaire d'évaluation après chaque séance.
 - Écouter activement les retours des participants sur la qualité des séances et leur évolution personnelle.
 - Analyser les feedbacks pour ajuster les futures pratiques et contenus pédagogiques.
 - Adapter l'approche pédagogique en fonction des besoins et des observations.

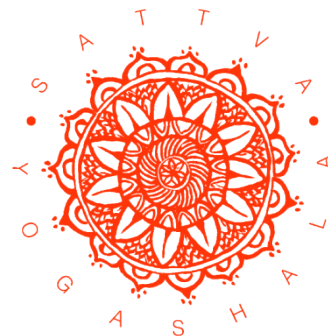
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: helloyogasattva@gmail.com

Tel: +33749998509



- **MODULE 7 : RESPECTER LES PRINCIPES D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ EN PRATIQUE À DISTANCE**
 - Expliquer les précautions à prendre avant chaque séance (préparation du lieu, matériel nécessaire).
 - Assurer un environnement sécurisé même à distance (prévenir les blessures, conseils pour éviter les tensions).
 - Sensibiliser aux risques liés aux postures prolongées et à l'importance de l'écoute du corps.
 - Intégrer des recommandations sur l'hygiène et la gestion du matériel personnel (tapis, coussins, supports).
- Analyses de +30 postures de bases et ses variantes Utilisation du matériel (sangle, mur, bloc, sac de sable, rouleau, bolster et couverture) Analyse des séances Comment créer des séquences à l'infini Enseigner le yin Gestion de la voix Initiation au Pranayama, breathwork, mantra et méditation Danse du dragon (version yang du yin yoga) Une pratique de 60 à 75 mn par jour autour d'un thème Origine et Histoire du Yin yoga Les influences orientales (Médecine traditionnelle chinoise, Hatha, Philosophie Taoïste) Les différentes familles de postures Les Tissus conjonctifs

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Formation assurée par des formateurs désignés par SATTVA YOGA SHALA. Référent pédagogique : Mme BOUMAIZA Fathia, 07 49 99 85 09, formation@sattvayogatoulouse.fr.

Lieu

COURS EN LIGNE

Tarif

Prix indicatif particulier : 790.00 euros

Prix indicatif indépendant : 1096.00 euros

Prix indicatif entreprise pour 1 stagiaire : 1096.00 euros

Une proposition tarifaire sera adressée par mail après l'entretien de positionnement.

Moyens pédagogiques et techniques

- Visioconférence via la plateforme ZOOM.
- Évaluation des besoins et du profil du participant.
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules.
- Alternance de contenus théoriques et pratiques.
- Cas pratiques/mises en situation/exercices.

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

- Evaluations du contrôle de l'acquisition des connaissances via quiz, qcm, mise en situation pratique avant, pendant et après la formation.
- Réalisation d'exercices de synthèse en autonomie, binôme et groupe avant, pendant et à la fin de la formation.
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation.
- ENSEIGNER UNE SÉQUENCE DE YIN DE 30MN EN BINÔME.
- CRÉER UNE SÉQUENCE AVEC UN THÈME SPÉCIFIQUE EN INDIQUANT LES VARIATIONS ET LES BENÉFICES DE LA SÉQUENCE.

Qualité

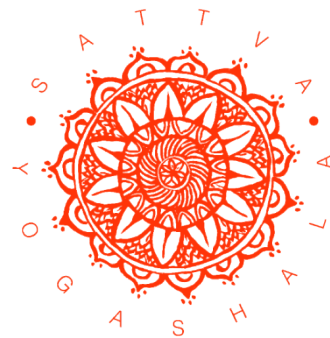
SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: helloyogasattva@gmail.com

Tel: +33749998509



Recueil individuel des attentes du stagiaire, évaluations 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, certificat de réalisation.

Dernière date de mise à jour : 31 décembre 2022

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