

Programme de la formation "Module préparatoire à la formation professeur de Yoga"

A qui s'adresse la formation

La formation s'adresse à :

- Tout pratiquant de Yoga ayant une démarche professionnalisante. Cette formation sera alors le préambule obligatoire à la formation "Professeur de Yoga". Le Hatha Yoga, et a fortiori le Natha Yoga, est une discipline très riche, dont il convient de maîtriser certaines notions, précisément celles enseignées dans ce module.
- Tout pratiquant de Yoga souhaitant clarifier les divers éléments du Yoga et approfondir sa pratique.

Prérequis

Pratiquer le Yoga depuis au moins deux ans.

Toutefois, chaque cas étant différent, le niveau pourra être évalué au cours d'une rencontre préalable.

Objectifs de la formation

À l'issue de cette formation, le stagiaire :

- Sera apte à intégrer le bloc 1 de la formation "Professeur de Yoga"
- Sera capable d'expliquer sommairement la fonction générale des postures, respirations, gestes, concentration, relaxation Nidra.
- Pourra exécuter les techniques de base abordées dans le stage et les expliquer simplement.
- Sera capable d'exposer sommairement les objectifs du Yoga.
- Sera capable d'exposer sommairement la structure énergétique du corps.

Méthodes pédagogiques

L'enseignement s'articule autour de deux grands axes : la théorie et la pratique.

- ❖ **Fascicule de référence.** Un fascicule très détaillé d'une cinquantaine de pages sera fourni aux stagiaires, contenant des notions générales sur le Yoga, ses branches, sa vision de l'univers, mais aussi et surtout, des explications très précises sur chacune des techniques abordées. Ce document de référence sera utilisé tout au long de la formation.
- ❖ **Lecture interactive.** Chaque notion ou technique abordée sera lue à haute voix par l'un des stagiaires et ponctuée d'explications et d'éclaircissements.
- ❖ **Questions réponses** après chaque lecture et après chaque pratique.
- ❖ **Pratique guidée et corrigée** des techniques abordées lors de la lecture. Cette approche constitue le cœur de la formation.
- ❖ **Enregistrement pour le travail en aval :** les techniques guidées seront enregistrées au cours de la formation et ces enregistrements seront envoyés aux stagiaires, en tant qu'outil de travail.

Supports remis en fin de formation

- Le fascicule explicatif d'une cinquantaine de pages sur lequel les stagiaires auront travaillé.
- L'enregistrement des pratiques guidées par le formateur.
- Une attestation de participation au stage.

Contenu de la formation

Large place accordée à la pratique guidée et corrigée des techniques.

Présentation du Yoga des origines et de ses objectifs. Elle explique le **corps énergétique** (subtil) et aborde les différentes branches du Yoga : **Asana** (postures), **Pranayama** (exercices de respiration), **Mudra** (gestes précis), **Dharana** (concentration) et **Yoga Nidra** (relaxation et voyage onirique). Chacune de ces branches fera l'objet d'un exposé théorique (définition, fonction).

Encadrement

La formation est encadrée par Sylvie Clément, agrégée d'anglais, pratiquante de Yoga depuis l'âge de 19 ans, professeur de Yoga depuis 2016 et formatrice de professeurs de Yoga depuis 2020 au sein de la Fédération Française des Ecoles de Yoga.

Durée totale de la formation et horaires

Ces formations auront lieu les samedis et dimanches complets, soit 13 heures, ainsi réparties :

- Samedi : 9:00 - 12:00 et 14:00 - 18:00
- Dimanche : 9:00 - 12:00 et 14:00 - 17:00

Dates

1^{ère} date : samedi 30 sept et dimanche 1^{er} octobre 2023

2^{ème} date : samedi 9 et dimanche 10 décembre 2023

Ces dates seront maintenues si le nombre d'inscrits est suffisant.

Tarif

500€, avec un financement par votre organisme de financement, notamment l'OPCO dont dépend votre entreprise. Nous contacter pour connaître le prix d'une formation sans financement (moins chère, n raison de frais de dossier moindres).

Lieu de formation

La Note Épicée,
17, rue Emmanuel Barthélémy
13600 La Ciotat

Modalités et délais d'accès

Nous contacter au plus tard une semaine avant le début de la formation

Validation

Un questionnaire à la fin de la formation en validera les acquis.

Taux de satisfaction et taux de réussite à l'examen de formation

Aucune information disponible à ce jour

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Merci de contacter Sylvie Clément, notre référente handicap, pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité, car selon le type de handicap, celle-ci peut être compromise. Se rappeler qu'une bonne partie de l'apprentissage requiert une grande mobilité physique.

Nous tentons de donner à tous les mêmes chances d'accéder à la formation professionnelle continue. Nous mettons en œuvre tout ce qui est possible pour intégrer à nos programmes des personnes en situation de handicap en adaptant les modalités de nos formations conformément à la Loi du 11-02-2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées.

Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Contact

Sylvie Clément : spicy.yoga.yes@gmail.com & 06 59 18 45 95