



Yoga

Parcours complet comprenant :

- Les fondamentaux
- Petit matériel et publics spécifiques
- Yoga et maternité
- Yoga sur chaise

Durée

9 jours (66h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, [cliquez ici](#)

Pré-requis

Aucune connaissance spécifique dans le domaine du Yoga n'est requise.

Nature de la formation

Acquisition et développement des compétences

Tarif

1 980 €

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de financement existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus. Réduction de tarif pour un financement personnel.

Préambule

Le Yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental. Il s'agit d'un véritable art de vivre et d'une activité physique complète pour le corps et l'esprit. Pratiqué régulièrement, le Yoga peut devenir un puissant outil de développement personnel.

Aujourd'hui, le Yoga tend à conquérir un public large car il existe un réel engouement pour les pratiques douces et une façon de vivre plus posée, destinée à limiter le stress, l'anxiété et leurs effets pervers. La pratique du Yoga apporte également de réels bénéfices physiques : amélioration de la souplesse, renforcement musculaire en douceur, équilibre. Il existe différents types de Yoga, ce qui rend la discipline accessible à un public très varié.

La formation a pour objectif de vous donner les compétences théoriques, techniques et pédagogiques fondamentales nécessaires à l'encadrement de séances de Yoga auprès d'un public varié, avec ou sans petit matériel.



Public concerné

Cette formation s'adresse aux animateurs ou éducateurs exerçant dans le champs des métiers du sport et de l'animation, mais également aux professionnels de santé, souhaitant se former à la technique et à l'animation de séances de Yoga auprès d'un public varié, avec ou sans petit matériel.

La discipline se situant hors champ du sport, cette formation est également accessible à toute personne, désirant acquérir/améliorer ses compétences dans cette pratique.



Objectifs et contenu

A l'issue de la formation vous serez capable de :

MODULE 1 : LES FONDAMENTAUX (3 jours, 24H)

- Maîtriser la pratique et l'enseignement des fondamentaux du Yoga [JOUR 1]

Différences et intérêts des principales disciplines de Yoga, pratique de Yoga dynamique et doux, pranamaya, bandhas, méditation et introduction à la philosophie du Yoga

- Créer et diriger une séance de Yoga [JOUR 2 ET 3]

Pratique d'un catalogue de postures, principes sécuritaires, ajustements, remédiations, points clés à observer, construction d'une séance et pédagogie

- Analyser la pratique du Yoga d'un point de vue biomécanique [JOUR 3]

Physiologie respiratoire et Yoga, engagement musculaire selon les postures, contre indications, articulations mises en jeu selon les postures

MODULE 2 : PETIT MATERIEL ET PUBLICS SPECIFIQUES (3 jours, 21H)

- Connaître les différentes adaptations en fonction du public encadré et des pathologies [JOUR 4 et 5]

Adaptations selon les publics spécifiques, postures bénéfiques selon les profils santé, stimulation des fonctions vitales détériorées (par vieillissement ou pathologie), pédagogie différenciée et conditions sécuritaires selon le public, Yoga pour enfants et baby yoga

- Utiliser le matériel spécifique au Yoga [JOUR 5 et 6]

Les différents accessoires pour varier/simplifier/complexifier les séances, utiliser l'environnement, répertoire de postures avec accessoires selon le public et l'objectif visé

MODULE 3 : YOGA ET MATERNITÉ (2 jours, 14H)

- Concevoir des séances de Yoga en période pré natale [JOUR 7]

Intérêts et bénéfices du Yoga pour la femme enceinte, soulager et prévenir les maux de la grossesse grâce au Yoga, exercices de bien-être et de détente, préserver sa sangle abdominale et son périnée grâce au Yoga, placements sécuritaires et adaptations

- Concevoir des séances de Yoga en période post natale [JOUR 8]

Adaptations selon la période du post partum, retrouver forme, énergie, et fonctionnalité du corps après l'accouchement, reconstruire de manière optimale périnée et abdominaux grâce aux respirations, postures bénéfiques en post partum et celles à éviter, Yoga avec bébé

MODULE 4 : YOGA SUR CHAISE (1 jour, 7H)

- Comprendre et définir les enjeux de l'utilisation de la chaise en Yoga [JOUR 9]

Les avantages du Yoga sur chaise, les publics particulièrement visés, le choix de la chaise

- Maîtriser et enseigner un catalogue de postures de Yoga sur chaise [JOUR 9]

Postures debout, postures assises, torsions, flexions avant, extensions arrière, inversions

- Adapter sa séance de Yoga sur chaise au public encadré et à l'objectif visé [JOUR 9]

Personnes âgées, personnes à mobilité réduite ou présentant des incapacités, Yoga en entreprise ; options et adaptations pour intensifier ou simplifier la pratique, pédagogie et principes sécuritaires, déclinaison de la pratique sur Swiss-ball.

Suivi et évaluation des acquis de formation

- Une feuille d'émargement signée par chaque stagiaire, pour chaque ½ journée de formation suivie ou relevé de connexion effectué pour les formations à distance ;
- Une évaluation des acquis des participants sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Une feuille d'évaluation « à chaud » est remplie par chaque participant pour en évaluer sa satisfaction ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences de chaque participant ;
- Une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise à chaque participant ;
- Une évaluation « à froid » sera réalisée auprès de chaque participant, environ 6 mois après la réalisation de la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

Formatrice

Mélody GARRIGUE :

DEUST Métiers de la Forme

Professeure de Yoga certifiée Yoga Alliance
Spécialisée dans le Yoga pré et post natal
et abdominaux non générateurs de pression

Principes et méthodes pédagogiques

Un questionnaire préformation, à remplir avant chaque module, est envoyé aux participants. Il permet à la formatrice d'identifier leurs attentes de façon ciblée.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques et une documentation pédagogique ;
- Des temps d'échanges sur les problématiques, questionnements des participants ;
- De nombreuses mises en pratique, ateliers techniques et pédagogiques.

Renseignements, devis et inscriptions :

06.46.79.13.85

capformations sport@gmail.com

www.capformations sport.fr



Et pour suivre toute notre actualité,
rejoignez-nous sur les réseaux sociaux !

