YOGA, PARCOURS COMPLET

Comprenant :

- Yoga, les fondamentaux
- Yoga : petit matériel et publics spécifiques
- Yoga et maternité
- Yoga sur chaise
- Yoga enfants

DURÉE

9 jours (68h)

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

1 990 €

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

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'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, il peut devenir un puissant outil de développement personnel.

Aujourd'hui, le Yoga tend à gagner un large public car il existe un réel engouement pour les pratiques douces et une envie de plus en plus partagée d'adopter un mode de vie permettant de 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 transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques nécessaires à l'encadrement sécuritaire de séances de Yoga, auprès d'un public varié, avec ou sans petit matériel.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels exerçant dans le champs des métiers du sport ou de l'animation, mais également aux professionnels de santé, souhaitant se former à l'encadrement 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 des compétences ou se perfectionner dans le domaine.

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]
- Créer et diriger une séance de Yoga [JOUR 2 ET 3]
- Analyser la pratique du Yoga d'un point de vue biomécanique [JOUR 3]

MODULE 2 : PETIT MATERIEL ET PUBLICS SPECIFIQUES (2 jours, 14H)
- Connaître les différentes adaptations en fonction du public encadré et des pathologies [JOUR 4 et 5]
- Utiliser le matériel spécifique au Yoga [JOUR 4 et 5]

MODULE 3 : YOGA ET MATERNITÉ (2 jours, 14H)
- Concevoir des séances de Yoga en période pré natale [JOUR 6]
- Concevoir des séances de Yoga en période post natale [JOUR 7]

MODULE 4 : YOGA SUR CHAISE (1 jour, 8H)
- Comprendre et définir les enjeux de l'utilisation de la chaise en Yoga [JOUR 8]
- Maîtriser et enseigner un catalogue de postures de Yoga sur chaise [JOUR 8]
- Adapter sa séance de Yoga sur chaise au public encadré et à l'objectif visé [JOUR 8]

MODULE 4 : YOGA ENFANTS (1 jour, 8H)
- Développer la pratique du Yoga auprès du public enfant [JOUR 9]
- Animer des séances de Yoga ludiques et sécuritaires auprès du public enfant [JOUR 9]
- Concevoir et animer des séances de Yoga en fonction de l'âge des enfants [JOUR 9]

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique et mises en situation pédagogique ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de QCM ;
- Un questionnaire de satisfaction à chaud ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

FORMATRICE

Mélody GARRIGUE
DEUST Métiers de la Forme
Professeur de Yoga certifiée Yoga Alliance
Spécialisée dans le Yoga pré et post natal et abdominaux non générateurs de pression

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.