YOGA SUR CHAISE

CAP'FORMATIONS Sport

DURÉE

1 jour (8h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Une pratique personnelle du Yoga ou le suivi d'une formation Yoga est conseillé (non obligatoire).

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

300 €

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 connaît un succès fulgurant ces dernières années grâce à ses nombreux bénéfices. Toutefois, la pratique sur tapis peut représenter un frein pour certains publics (personnes âgée, à mobilité réduite...) ou dans certains contextes (blessure, incapacité transitoire...)

Pratiquer le Yoga sur chaise permet de rendre la discipline accessible au plus grand nombre. En effet, la chaise est un support de choix car elle permet d'adoucir, d'adapter, d'intensifier ou d'améliorer sa pratique. Enseigner le Yoga sur chaise permet de proposer une pratique adaptée aux besoins de chacun puisque la chaise offre de nombreuses possibilités d'options et d'adaptations. Le Yoga sur chaise se caractérise également par sa simplicité de mise en oeuvre : pas besoin d'un grand espace ni de matériel spécifique. A la maison ou au bureau, une chaise suffit !

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences théoriques, techniques et pédagogiques pour créer et animer des séances de Yoga sur chaise quel que soit l'objectif visé et le public encadré.

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 sur chaise.

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

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

Comprendre et définir les enjeux de l'utilisation de la chaise en Yoga [MATIN]
- Yoga sur chaise : les avantages de la discipline et les publics particulièrement visés
- Les spécificités et caractéristiques des différents types de chaise à prendre en compte

Maîtriser et enseigner un catalogue de postures de Yoga sur chaise [MATIN et APRES-MIDI]
- 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 [APRES-MIDI]
- Séances de Yoga sur chaise à l'intention des personnes âgées, personnes à mobilité réduite ou présentant des incapacités
- Séances de Yoga sur chaise en entreprise
- Mise en oeuvre d'options et adaptations pour intensifier ou simplifier la pratique
- Pédagogie et principes sécuritaires lors d'une séance de Yoga sur chaise
- Déclinaison de la pratique du Yoga sur chaise sur Swiss-ball

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 questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- 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.