



## PROGRAMME DE FORMATION MIXTE - PRÉSENTIEL COLLECTIF ET INDIVIDUEL À DISTANCE

*Document remis au stagiaire avant son inscription (Article L6353 du Code du Travail)*

### Formation Initiale de Professeur de Yoga

**200h**

#### Objectifs de la formation

Devenir un professeur de Yoga prêt à enseigner

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

- Connaître les principales postures de yoga, leurs bienfaits et contre-indications
- Savoir enseigner la base du pranayama (techniques de respirations) et de la méditation
- Maîtriser les connaissances de base en anatomie et morphologie, de façon à pouvoir enseigner le yoga conformément aux besoins corporels et physiologiques de chacun.
- Avoir Développé une capacité à ajuster chaque élève suivant ses besoins
- Savoir utiliser les supports de yoga de façon approprié suivant les postures pratiquées et le niveau des élèves.
- Avoir connaissance des bases de la philosophie du yoga
- Savoir concevoir une séquence de yoga adaptée aux besoins et au niveau de l'élève en cours particulier ou en cours de groupe

- **Compétences visées :**

- Capacité à accompagner l'exécution des exercices par une formulation claire, démontrer par le savoir-faire.
- Capacité à s'adapter aux ressources et contraintes du cadre dans lequel on exerce
- Déterminer le niveau des élèves accueillis afin d'enseigner un cours adapté
- Conduire les stagiaires à un état de détente à la fin du cours
- Enseigner le nom des postures et des respirations, leurs bienfaits et leurs contre-indications.
- Proposer des ajustements adaptés/ou modifications de postures suivant le public.
- Utiliser parfaitement les aides pédagogiques (matériaux de yoga comme coussins, briques, tapis, chaises) adaptés à chaque stagiaire.
- Capacité à maintenir et perfectionner sa pratique personnelle
- Capacité à respecter une charte éthique et déontologique (respect de l'autonomie de l'élève)
- Maîtriser les connaissances anatomiques et physiologiques
- Connaître les bases de l'anatomie et de la physiologie
- Connaître la mécanique du mouvement
- Connaître la physiologie de la respiration





- Capacité à utiliser les connaissances anatomiques et physiologiques en relation avec les postures de yoga et la respiration
- Capacité à adapter les connaissances dans ce domaine aux cas particuliers des stagiaires (Contre-indications)
- Connaître les textes classiques du yoga (Yoga Sutra, Bhagavad Gita, Hata Yoga pradiipika)
- Connaître les principaux concepts philosophiques du yoga
- Avoir étudié le contexte historique
- Capacité à utiliser les connaissances philosophiques lors des cours de Yoga
- Capacité à comprendre les applications de la philosophie du yoga à la vie quotidienne

## Nature et caractéristiques de l'action de formation

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 (type d'action) est : Actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances

## Public

Tout public ayant une connaissance préalable du Yoga

## Pré requis

Pas de pré requis

## Délais d'accès

Pour la partie à distance :

- Votre formation est disponible immédiatement après votre inscription et le règlement par CB. (Une fois le virement reçu si vous opter pour ce mode de règlement)
- Dans le cas d'une prise en charge, votre formation sera accessible au 1er jour de votre période de financement indiquée dans le devis.

Pour la partie présentiel : le délai d'accès est selon le planning disponible sur notre site et/ou selon les dates mentionnées sur le devis.

## Caractéristique de la formation :

- **Durée**

Nombre d'heure : **200h**

Répartition : **70h** En présentiel collectif et **130h** en individuel à distance

- **Nombre de personne maximum en présentiel collectif** (*dans le cas d'une formation mixte*) : 30 personnes

## Présentation du formateur

La formation sera assurée par Céline Miconnet et son équipe de co-formateurs. Céline enseigne depuis 1997 le yoga postural, la respiration et la méditation. Des milliers d'élèves et des centaines de professeurs de Yoga ont été formés grâce à elle. Elle est la créatrice et l'enseignante principale





## FEDERATION FRANCAISE DE GREEN YOGA®

de cette formation Initiale destinée à compléter votre parcours d'enseignant de yoga. C'est après avoir suivi et enseigné de nombreuses formations de yoga que Céline a créé le concept Green Yoga® et la Fédération Française de Green Yoga®.

### Contenu de la formation

- Asanas : Pratique des postures de yoga (alignement, enchaînement, respiration, bénéfiques, risques)
- Méthodologie d'enseignement et de séquençage
- Travail de la voix, de la confiance en soi
- Anatomie et physiologie (en ce qui concerne les Yoga asanas)
- Science des ajustements personnalisés, observation des corps, utilisation des supports, travail en binôme
- Philosophie, Yoga Sutras de Patanjali
- Initiation à la méditation et à l'ayurvéda
- Pranayama (techniques de souffle)
- Mantras, Chakras, Kriyas, Bandhas, Mudras
- Mode de vie et éthique des professeurs de yoga
- Devenir professeur de yoga : conseils pour l'installation professionnelle

### Pédagogies

- **Moyens pédagogiques :**

Méthodologie : 3 grands axes menés simultanément : la pratique, la théorie et l'échange

Périodes et lieux permettant d'échanger avec les référents techniques et pédagogiques : pendant les temps de formation en présentiel, avant et après par échange mail, visio-conférence, live et groupe privé sur Facebook.

Travaux à réaliser : Pratique de yoga et enseignement, postures de yoga, exercices de méditation et respirations

- **Matériels pédagogiques :**

- Supports pédagogiques : audios, vidéos et fiches techniques PDF à télécharger sur notre plateforme de formation à distance
- Manuels mis à disposition.

- **Accessibilité :**

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Veillez nous contacter afin de mettre en œuvre les aménagements nécessaires pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions possibles.

Pour la partie présentiel : salle de formation répondant aux normes de sécurité en vigueur

Pour la partie à distance :

Délai d'assistance : Sous 24h (jours ouvrés)

L'apprenant doit :





- Disposer d'une connexion internet lui permettant un accès pérenne à la plateforme de formation en ligne disponible uniquement via internet.
- Disposer d'un ou plusieurs appareil(s) de type ordinateur, tablette, smartphone, relié(s) à internet, avec utilisation du navigateur Google Chrome, dont les mises à jour et la technologie lui permettent de visualiser et d'écouter les types de supports suivants mis à disposition du client : vidéos, audios, PDF sans qu'aucun facteur bloquant de toute sorte par exemple de manière non exhaustive : add-ons, extensions bloquantes, pare feu, antivirus, navigation privée, etc.) ne puisse bloquer les éléments automatiques de compteur lors du suivi de la partie à distance de sa formation
- Savoir se servir de ces moyens technologiques de façon à pouvoir apprendre les contenus de la formation.
- Avoir la capacité technologique de répondre au quiz d'évaluation en ligne mis à disposition du client.

- **Matériel dont le stagiaire doit disposer**

Pour cette formation vous devrez :

Avoir chez vous pour la partie à distance et à apporter pour la partie en présentiel :

- 1 tapis de yoga
- vos tenues de pratique
- 2 ceintures (sangles) de yoga
- 2 briques de yoga
- 4 couvertures épaisses (pas de couvertures en polaire, pas de couvertures de méditation)
- de quoi prendre des notes.

Pour la partie en présentiel, nous mettons à disposition le reste des matériaux nécessaires : bolsters et chaises de yoga.

- **Informations complémentaires : (si besoin)**

Lieu de la formation en présentiel : 28000 Chartres

Formation à distance FOAD

- Matériels : Assistance technique par messagerie dédiée
- Organisation : Séquence réalisée à distance de façon asynchrone
- Travaux à réaliser : (Pratique, Postures à réaliser, Exercices de méditation, Quizz en ligne)

## Suivi et évaluation

- Répondre aux évaluations accessible sur la plateforme de formation à distance dédiée et obtenir 80% de réussite minimum à chaque évaluation.
- Visionner l'intégralité des supports audios et vidéos présents sur la plateforme à distance et atteindre la durée minimum requise
- Obtenir un taux de progression compris entre 95% et 100%





- Réussir les évaluations en présentiel, sous la forme de mise en situation.
- Être présent à chaque journée de la partie présentielle.

- **Modalité d'évaluation**

Evaluation en ligne sur notre plateforme de formation à distance, QCM et mise en situation en présentiel

- **Documents remis en fin de formation**

- Certificat de fin de formation
- Attestation de formation
- Tout autre document demandé par l'organisme financeur

