



PROGRAMME DE FORMATION 100% À DISTANCE

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

Formation 100% à distance - Professeur Yoga initiale 200h - 2021 200h

Objectifs de la formation

Devenir un professeur de Yoga prêt à enseigner un cours particulier et/ou un cours de groupe à l'ensemble des publics étudiés

- **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
- Préparer son installation en tant que Professeur de Yoga

- **Compétences visées :**

- Citer le nom des postures, leurs bienfaits et leurs contre-indications
- Capacité à démontrer les postures de yoga
- Enseigner le nom des postures et des respirations, leurs bienfaits et leurs contre-indications.
- Capacité à préparer, choisir les outils et techniques d'apprentissage appropriées.
- Connaissance des règles d'hygiène et de sécurité
- Capacité à maintenir et perfectionner sa pratique personnelle
- Capacité à proposer des pranayamas adaptés aux capacités respiratoires des élèves.
- Conduire les stagiaires à un état de détente à la fin du cours
- 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)
- Capacité à respecter une charte éthique et déontologique (respect de l'autonomie de l'élève)
- Maîtriser les connaissances anatomiques et physiologiques
- 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.
- 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
- Créer un cadre approprié de bienveillance, confiance et respect.
- Démontrer un sens de la pédagogie
- Savoir créer une ambiance du cours, climat de confiance (voix, atmosphère générale, bienveillance)
- 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
- Capacité à définir ses objectifs personnels et professionnels
- Identifier les différents statuts : statut social, statut fiscal, statut juridique permettant la création d'une structure permettant d'enseigner le yoga
- Enregistrer les obligations légales et les recommandations de la Fédération Française de Green Yoga®
- Sélectionner sa proposition de cours : public, lieu, tarif, régularité
- Définir sa communication print et digitale
- Prévoir ses recettes et ses dépenses financières
- Réfléchir à l'hygiène de vie adaptée à la profession

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

- 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.

Caractéristique de la formation :

- **Durée**

Nombre d'heure : **200h**

Répartition : **0h** En présentiel collectif et **200h** en individuel à distance

- **Nombre de personne maximum en présentiel collectif** (*dans le cas d'une formation mixte*) : 150 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 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

MODE D'EMPLOI

Conseil d'utilisation de la plateforme
Mode d'emploi de la formation et des évaluations
Recommandations

PRESENTATION

Présentation de la formation, de l'équipe, du Green Yoga® et du matériel.
Zone de téléchargement des 5 manuels.

Physiologie et Anatomie

Préambule
La cellule et son fonctionnement
Le système reproducteur
Le système squelettique
Les fascias
Le système nerveux
Le système nerveux autonome et endocrinien
Le système respiratoire
Le système cardiovasculaire
Le système immunitaire





FEDERATION FRANCAISE DE GREEN YOGA®

Le système digestif
Cours d'anatomie palpatoire.

Philosophie

Préambule
Philosophie et histoire du yoga
Corps physique et subtils
Initiation à l'ayurveda
Yoga et alimentation
Les yoga sutras
La Bhagavad Gîta

Postures de yoga

Préconisation
Asanas et sanskrit
Postures allongées
Postures debout
Postures avant
Postures arrière
Postures de torsions
Postures assises
Postures inversées

Pranayamas et Kriyas

Pranayamas
Préambule
Respiration claviculaire
Cohérence cardiaque
Respiration abdomino-diaphragmatique
Pranayamas allongés
Nadhi Shodana
Kriyas
Préambule
Kapalabhati
Bhastika
Udiyana Bandha
Nauli
Neti
Bhasti
Shankprakshalana

Méditations

Préambule
Hypno-méditation Green Yoga®
Méditations Traditionnelles

Energétique

Ressenti et bilan énergétique
Aura





FEDERATION FRANCAISE DE GREEN YOGA®

Lithothérapie et hypno-méditations®

Séquence pour devenir professeur

Introduction
Programme N1
Programme N2

Cours débutant

Préambule
Pédagogie
Séquençage
Programme de cours débutant

DVD Bonus

Cours Green Yoga®

Installation professionnelle

Eclaircir le projet professionnel
Business Plan
Sous quel statut exercer ?
L'assurance RCP
Trouver un lieu
Le matériel de yoga
Hygiène de vie
La communication
FFGY et Yoga Alliance
Reconnaissance de votre diplôme
Comment enseigner à distance ?
Livret d'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 , 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.
Veuillez nous contacter afin de mettre en œuvre les aménagements nécessaires pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions possibles.

- Formation 100% à distance sur la plateforme E-Learning
<https://elearning.green-yoga.fr/connexion/>
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 : addons, extensions bloquantes, pare feu, antivirus, navigation privée, etc.) ne puisse bloquer les éléments automatiques de compte 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 :

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

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

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

- Suivi via la plateforme de formation à distance dédiée.
- Répondre aux évaluations en ligne accessibles sur la plateforme de formation à distance dédiée





et obtenir 80% de réussite minimum à chaque évaluation présente.

(Si vous obtenez un pourcentage inférieur, vous pouvez recommencer autant de fois que nécessaire chaque évaluation, sachant que toutes les réponses sont contenues dans l'ensemble des supports présents dans cette plateforme.)

- Obtenir un taux de progression compris entre 95% et 100%, indiquant que l'ensemble des supports vidéos et audios ont été vus et écoutés
- Evaluation synchrone de l'enseignement. (Vous serez averti au terme de l'évaluation de l'obtention de votre diplôme ou de la nécessité de reprogrammer une évaluation)

L'évaluation pratique de votre enseignement sera sous la forme d'1h d'examen blanc puis d'1h d'examen en direct via zoom avec un examinateur. Un ou plusieurs étudiants de votre choix devront être présents avec vous lors de ces 2h.

- **Modalité d'évaluation**

Evaluation en ligne sur notre plateforme de formation à distance, examen synchrone

- **Documents remis en fin de formation**

- Certificat de fin de formation
- Attestation de formation
- Tout autre document demandé par l'organisme financeur
- Taux de progression
- Relevé de connexions

