

PROGRAMME DE FORMATION 100% À DISTANCE

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

Formation Professeur Yoga initiale 200h - 2024 - 100% à distance

200h

1847 €

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 :**

- Enseigner les principales postures de yoga, leurs bienfaits et contre-indications
- Enseigner la base du pranayama (techniques de respirations) et de la méditation
- Concevoir une séquence de yoga adaptée aux besoins et au niveau de l'élève en cours particulier ou collectif
- Maîtriser les connaissances de base en anatomie et morphologie, de façon à pouvoir enseigner le yoga conformément aux besoins corporels et physiologiques de chacun.
- Ajuster chaque élève suivant ses besoins
- Utiliser les supports de yoga de façon approprié suivant les postures pratiquées et le niveau des élèves.

- **Compétences visées :**

- Démontrer les 42 postures de yoga à destination d'un public débutant
- Enseigner le nom des postures et des respirations, leurs bienfaits et leurs contre-indications.
- Enseigner la base du pranayama (techniques de respirations) et de la méditation adaptés aux capacités des élèves
- Maîtriser les connaissances de base en anatomie, physiologiques et morphologique, de façon à pouvoir enseigner le yoga conformément aux besoins corporels et physiologiques de chacun.
- Ajuster chaque élève suivant ses besoins
- Concevoir une séquence de yoga adaptée aux besoins et au niveau de l'élève en cours particulier ou collectif
- Utiliser les supports de yoga de façon approprié suivant les postures pratiquées et le niveau des

élèves.

- Accompagner l'exécution des exercices par une formulation claire, démontrer par le savoir-faire.
- Déterminer le niveau des élèves accueillis afin d'enseigner un cours adapté
- 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.
- Conduire les stagiaires à un état de détente à la fin du cours
- Maintenir et perfectionner sa pratique personnelle
- Respecter une charte éthique et déontologique (respect de l'autonomie de l'élève)
- Connaître la mécanique du mouvement
- Connaître la physiologie de la respiration
- Utiliser les connaissances anatomiques et physiologiques en relation avec les postures de yoga et la respiration
- 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)
- Utiliser les principaux concepts philosophiques du yoga lors des cours de Yoga
- Comprendre les applications de la philosophie du yoga à la vie quotidienne
- 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
- Capacité à définir ses objectifs personnels et professionnels
- Prévoir ses recettes et ses dépenses financières

Nature et caractéristiques de l'action de formation

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 (type d'action) est : Action de formation

Public

Tout public ayant une connaissance préalable du Yoga

Pré requis

Pas de pré requis

Délais d'accès

- A la suite du RDV avec notre Export Green Yoga, vous recevez un mail incluant le lien d'inscription. 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 via le lien d'inscription envoyé par mail.

Caractéristique de la formation :

- **Durée**

Nombre d'heure : **200h**

Présentation du formateur

La formation sera assurée par Céline Miconnet et son équipe d'intervenant expert.

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
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 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.

Veillez 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 : 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 :

- 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, Quiz en ligne)

Suivi et évaluation

- **Dispositif de suivi de l'acquisition des connaissances/compétences**

- Suivi via la plateforme de formation à distance dédiée.

L'évaluation de la formation Initiale se déroule en 2 temps :

1/ Evaluation en continu (17 QUIZ et 3 critères d'assiduité)

2/ Examen final (mise en situation : Simulation d'un cours de Green Yoga® débutant de 20 min présenté en visio enregistrée.)

Pour être certifié(e) :

Le nombre total de critères “acquis” et “partiellement acquis” doit être supérieur ou égal à 11 sur 13.

Dans le cas d’un nombre de critères “non acquis” supérieur ou égal à 3, le candidat devra se présenter une 2nde et dernière fois à l’examen.

- **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