

PROGRAMME DE FORMATION 100% À DISTANCE

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

Formation Professeur de Yoga Intermédiaire et Avancé - 100% à distance

300h

3387 €

Objectifs de la formation

Se perfectionner pour devenir un professeur de Yoga complet en enseignement général et proposer des cours de yoga auprès d'un public d'élèves intermédiaire et avancé.

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

- D'approfondir son enseignement auprès du public intermédiaire et avancé.
- D'enseigner le yoga à un public de niveau intermédiaire et avancé
- De connaître, pratiquer et enseigner les postures et les respirations intermédiaires et avancées.
- De connaître et enseigner les connaissances culturelles et philosophiques de la tradition indienne.

- **Compétences visées :**

- Connaître, savoir enseigner et démontrer les postures de yoga Intermédiaires et avancés, les pranayamas avancés et la méditation, leurs bienfaits et contre-indications.
Connaître les principaux concepts philosophiques du yoga et être capable de les utiliser lors des cours
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 et utiliser les supports de yoga de façon appropriée suivant les postures pratiquées et le niveau des élèves.
- Préparer, choisir les outils et techniques d'apprentissage appropriées à un public intermédiaire et avancé.

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

- Professeur de yoga déjà en activité.

Pré requis

- Avoir suivi la formation de Green Yoga® initiale de Céline Miconnet ou une formation équivalente (RYS 200 - Registered Yoga School, selon les standards de l'organisme yoga alliance USA.)

Délais d'accès

- Votre formation est disponible immédiatement après votre inscription directement disponible sur green-yoga.fr et son règlement par CB. (Une fois le virement reçu si vous optez 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 le 1er de votre formation.

Caractéristique de la formation :

- **Durée**

Nombre d'heure : **300h**

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 Green Yoga® Intermédiaire et Avancé 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

Formation présentée en 7 modules de 4 semaines pour un progression pédagogique adaptée.

Etudes des postures

- 133 postures et variations intermédiaires et avancées expliqués en 4 étapes : les bienfaits et contre indications, le chemin pour y arriver, l'enseignement de la posture complète accompagné de sa fiche posturale.

Exemple :

- Parvrtta parsvakonasana, parvrtta ardha chandrasana, et variations dans toutes les autres postures debout

- Équilibres : sur les mains, sur les avant-bras, au mur et dans l'espace, sur la tête, version 1 et 2, au mur et

FEDERATION FRANCAISE DE GREEN YOGA®

dans l'espace, sur les épaules

- Équilibres au sol : les bakasanas et variations, mayurasana, padantustasana le pied dans la main etc
- Les drop backs de la posture sur la tête version 1 et 2 à la roue complète, suivi de paripurna navasana le bateau
- Les postures avant : variations de pachimottanasana, janu sirsasana sur la famille des lotus, hanumanasana (le grand écart latéral), samakonasana (grand écart facial) et leurs variations, etc

Kriyas, pranayamas et mudras

- Pratiques profondes avec rétentions de souffle, et techniques plus subtiles : viloma, ujjayi, anuloma viloma, brahmari avec sanmukhi mudra, nadi shodana, sitali, siktali, pranayamas digitaux, etc...

Philosophie et Culture

- Étude des approches traditionnelles et plus modernes : Présentation de textes traditionnels
- Étude des pensées des sages, philosophes ou maîtres spirituels plus actuels (ex Ramakrishna, Vivekananda etc...)
- Chants et mantras

Séquences de yoga

- 12 pratiques de yoga intermédiaire et avancé accompagné des fiches d'étude

BONUS

- Replay de 8 Coaching de Céline Miconnet
- 8 Hypnoméditations exclusives "spéciale confiance en soi"
- Calculateur de revenus potentiel
- Méthode d'optimisation temporelle sous la forme d'une Yogi journal
- Formation je crée ma réalité

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

- **Accessibilité :**

FEDERATION FRANCAISE DE GREEN YOGA®

- 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 : 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, Quizz en ligne)

Suivi et évaluation

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

FEDERATION FRANCAISE DE GREEN YOGA®

- Suivi via la plateforme de formation à distance dédiée.
- 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%

- **Modalité d'évaluation**

Evaluation en ligne sur notre plateforme de formation à distance

- **Documents remis en fin de formation**

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