



Formation Professeur.e de Yoga Vinyasa

OBJECTIFS

Apprendre à construire une séquence de posture & enseigner le Yoga à tous publics,

Découvrir les racines et la philosophie du yoga,

Perfectionner vos techniques pédagogiques et pratiques,

Développer un esprit critique sur votre pratique et votre enseignement.

Approfondir votre pratique de yoga, vos techniques posturales,

Comprendre comment vous placer dans les postures et guider vos futurs élèves

PUBLICS CIBLES

Notre formation de Vinyasa Yoga s'adresse à des personnes :

- Praticants de Yoga
- Reconversions professionnelles
- Professionnels du Bien-Être, Kiné, Ostéo, Sophro, Naturo...



PRÉ-REQUIS

- Etre âgé de 18 ans minimum
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des « activités du Yoga » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation.
- Entretien préalable avec le ou la formatrice.
- Pratique au minimum d'1 an de Yoga.

PROGRAMME

Module 1 : Surya Namaskar : Salutation à la vie

Surya Namaskar est l'expression en sanskrit pour désigner une salutation au Soleil dans l'univers du yoga. « Surya » signifie « Soleil » et « Namaskar » acte de respect et de dévotion. Nous allons décortiquer chaque posture de la salutation, synchroniser le souffle et le mouvement, maîtriser la salutation au soleil A et B afin de pouvoir ensuite l'enseigner, la transmettre et l'intégrer dans votre quotidien.

Module 2 : Philosophie les 8 membres du Yoga

Dans les Yoga Sutras, les 8 membres sont appelés Ashtanga. Il s'agit principalement de règles de vie pour atteindre le samadhi. Ces 8 étapes dictent une ligne de conduite morale, éthique, d'auto discipline. Comprendre des concepts issus des textes classiques de la Philosophie du Yoga et leur lien avec notre quotidien (application dans la vie de tous les jours). Éveiller sa capacité à reconnaître et incarner sa spiritualité.

Module 3 : Les grandes catégories de posture

Point de départ d'une pratique de yoga, les postures se regroupent en familles et portent le nom d'asana. Dans ce module, nous prenons le temps de décomposer chaque posture de base. (de l'orteil au regard).

Module 4 : Les 7 chakras principaux

Comprendre le système énergétique humain, le décortiquer, et surtout, le détecter chez soi et chez les autres. Deviens un-e expert-e en énergétique avec cet outil.

Module 5 : Construction de cours

Apprendre à construire votre propre séquence de yoga, pouvoir développer votre pratique en autonomie et transmettre aux élèves des cours complets avec un thème élaboré.

Module 6 : Mantras et mudras

Un mantra est une formule sacrée, une phrase ou un mot que l'on répète de manière régulière pour atteindre un état de méditation ou de concentration. Expérimentez ces chants sacrés et découvrez leurs bienfaits. Les mudras appelé "Yoga des doigts", basés sur la théorie que chaque doigt représente un élément spécifique et que la manipulation de ces éléments peut influencer notre bien-être physique, mental et spirituel.

Module 7 : Communication, Marketing & Entrepreneuriat

Définir une stratégie, une identité. Savoir communiquer et animer les différents espaces sociaux (Facebook, Instagram...) ainsi que l'organisation de votre premier évènement. Connaître les différents statuts juridiques, les assurances, le métier de professeur de Yoga en France, fixer ses tarifs, lancer son projet.

Module 8 : Anatomie, Physiologie et Biomécanique

Comprendre les bases de l'anatomie, les muscles sollicités lors des postures de Yoga et les pathologies.

Module 9 : Savoir ajuster et aligner l'élève

Il est important de pouvoir diriger les élèves vers une pratique consciente, dans laquelle on les rend responsable de leur mouvement. Vous apprenez à ajuster les élèves à l'oral et gagner en assurance dans sa qualité de toucher et affiner sa perception des besoins des pratiquants que l'on guide.

Module 10 : Pranayama et Méditation

Pratiquer et apprendre à enseigner diverses respirations, la rétention du souffle, drishtis et bandhas. Définir la méditation, tester les différents courants nous convient le mieux, posture choisir, faciliter le processus méditatif.

Module 11 : Initiation au massage Thaiï

Le massage s'effectue au sol et le receveur est tout habillé. On utilise les doigts, les paumes, et d'autres parties du corps pour réaliser des pressions et aider l'élève à se détendre en relaxation. (savasana)

Module 12 : L'Ayurvéda, petite soeur du Yoga

Science pratiquée depuis près de 5000 ans par des méthodes simples, elle enseigne comment se comprendre et se connaître, situer ses besoins et ses désirs pour permettre de mieux vivre et maintenir un équilibre dans notre vie moderne. Vous allez apprendre les bases pour comprendre vos doshas, c'est-à-dire les éléments qui vous

composent et ainsi voir le profil ayurvédique auquel vous correspondez : vous aurez alors les clés pour vous rééquilibrer.

DEROULE DE LA FORMATION

- 8H-8h30 Rituel matinal – Kriyas, Méditation, Chants
- 8h30- 10h30 Pratique Asanas et Pranayama
- 10h30-10h45 Pause
10h45-13h Théorie : Philosophie, Posturologie
- 13h-14h Déjeuner
- 14h-16h Théorie Exercice pédagogique, Ajustements & Enseignement
- 16h-16h15 Pause
16h15- 18h Théorie ou Pratiques complémentaires Yin, Acro Yoga, Thaï Massage.
- 18h-19h Pratique douce Asanas, Méditation, Relaxation.

PLANNING

Formation en présentiel

DATES LA CRAU (83)
13-14 janvier 2024
10-11 février 2024
09-10 mars 2024
06-07 avril 2024
11-12 mai 2024
08-09 juin 2024

120 Heures présentiels en centre de formation

10 H séances de yoga en ligne (pratique, méditation, pranayama, philosophie...)

40 H travail et devoirs personnels en lien avec les modules.

60 H de pratique posturale (10h par mois) possibilité en centre ou en extérieur.

EFFECTIFS

Entre 8 et 20 apprenants maximum.

ÉQUIVALENCES

Pas d'équivalence.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

FORMASPORT VAR - www.formasport.var - 07 52 08 04 67

ET ÉVALUATIONS

Manuel de professeur de Yoga de + de 200 pages remis au stagiaire
Examen continu sur ponctualité, comportement, assiduité et devoirs maison.
Examen continu sur devoirs et mise en situation pédagogique en centre.
Examen fin cursus : examen écrit sur le contenu de la formation.
Examen fin cursus : enseigner un cours et organiser un événement.

LIEU

**Centre de formation Formasport
N°33 Espace Charlotte
83260 LA CRAU**

Parking à disposition et possibilité de se restaurer aux alentours.

TARIF DE 2023/24

2 950€ Tarif early bird (jusqu'au 30/11/23). Tarif: 3 280 €.

Acompte 30% pour réserver.

Payable en 1 à 3 fois.

Ce prix comporte les modules de formations, le Manuel de + de 200 pages de Professeur de Yoga, les supports vidéos, le cadeau de bienvenue et la disponibilité de votre formatrice tout au long de votre cursus.

CERTIFICATION

Notre formation de Yoga Vinyasa 200h est une formation de professeur.e de yoga
accréditée 200h

YAI Yoga Alliance International.

FINANCEMENT

Pas de prise en charge possible CPF (mon compte formation) pour le Yoga. Cependant, il existe différents types de prise en charge permettant de financer partiellement ou totalement votre formation comme les OPCO, Agefice, FIF-PL etc. Afin d'en savoir plus sur votre situation, écrivez-nous par email en communiquant votre statut actuel. Nous vous conseillerons sur les démarches.

PERSPECTIVES

Les perspectives d'emploi à la fin de votre cursus : professeur de yoga, cours collectifs, cours particuliers, organisation d'ateliers, de stage, de retraites, intervention en studio de yoga, en salle de sport, en entreprise...



INTÉRESSÉ.E

[Cliquez ici pour prendre RDV avec un de nos conseillers formateurs](#)