FORMATION :

Formation de professeur de yoga 200 heures

PUBLIC : Tout public ayant déjà une pratique régulière du yoga et souhaitant approfondir sa pratique pour déployer son potentiel ainsi que les futurs enseignants.

PRÉREQUIS : une pratique de yoga régulière et soutenue d'au moins 6 mois, être à l'aise dans la posture de l'arc vers le haut (Urdhva Dhanurasana). Des exceptions sont également possibles avec échange préalable.

DURÉE : 200 heures (200 heures de formation à 55 min auxquelles s'ajoutent 20 heures de travail personnel) soit 4 semaines complètes réalisées en 2 sessions de 2 semaines chacune.

DATES OU PÉRIODE : 19.04.- 30.04.2027 et 05.07.- 16.07.2027

HORAIRES : De 7h30 à 12h30 et 13h30 à 18h – lundi à vendredi

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :

- Minimum : 12
- Maximum : 24

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS : Inscription à réaliser au plus tard 1 semaine avant le démarrage de la formation, sous réserve de disponibilité.

LIEU : YOGAMOVES Strasbourg Neudorf, 6 rue Simonis, 67100 Strasbourg
Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Nous vous invitons à nous contacter pour échanger à propos de votre situation.

TARIF : 3 250 € (en cas de financement 400 € de frais de dossier en sus)

OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- D'enseigner un cours de yoga à des élèves de différents niveaux (débutants ou expérimentés)
- De créer des séquences de cours en adaptant les postures au niveau des participants
- D'enseigner les bons alignements pour chaque posture en ajustant les élèves pour les accompagner
- D'augmenter significativement son propre niveau dans la pratique des postures

CONTENU

La formation professeur de yoga comprend une pratique tonique d'asanas d'environ 2-3 heures par jour.

Les contenus et thèmes abordés sont les suivants :

- Anatomie, le système respiratoire et le système nerveux

- Points d'asana / instructions verbales / utilisation des accessoires
- Pratiquer enseigner
- Séquençage
- Etude de Sutras / philosophie / histoire du yoga
- Principes basiques de méditation, du yoga restaurateur et de yoga pour femmes enceintes

Par ailleurs, chaque soir des devoirs portant sur les thèmes de la journée sont à faire pour le lendemain pour garantir l'intégration des contenus enseignés chaque jour.

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Evaluation des compétences de chaque stagiaire sur la base d'un entretien (physique, téléphonique ou par mail) en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via des devoirs et exercices portant sur chaque thème), pratique quotidienne, échanges entre pairs et le avec formateur et mises en situation pour l'enseignement). En fin de formation, examen portant sur une mise en situation (practicum), examen de contrôle des connaissances sur place et travail de recherche individuel pour valider l'atteinte des objectifs du cursus.
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Niveaux de pratique adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et mise en pratique systématique.
- Réflexion et échanges de bonnes pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, en fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel pédagogique nécessaire (salle de pratique, tapis et accessoires pour la pratique du yoga, squelette pour l'anatomie)
- Support de cours sous la forme de plusieurs manuels transmis au participant en début de formation
- Achat de livres à prévoir

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du responsable pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.