



Fiche Pédagogique et structure programme de la formation
220H Yoga Vinyasa aligné
Version octobre 2024

Public visé :

Tout public, reconversion, professionnels du sport, professionnels de l'éducation, professionnels des métiers de la forme et du paramédical, professionnels de santé, passionnés de l'activité du yoga,...

Pré requis :

1 an minimum de pratique de yoga
Avoir suivi un cours avec Clotilde Swartley la directrice du Centre Yog' N Move.
Une évaluation est demandée en prenant un cours sur zoom et le webinaire de la formation en amont de la formation

Objectif général

Mettre en œuvre ses connaissances et compétences en techniques du yoga afin de structurer et d'animer des cours et de transmettre le yoga vinyasa aligné suivant la pédagogie

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de **réaliser un cours de 30 minutes** qui sera exécuté et évalué devant jury et élèves ainsi qu'un devoir de questions écrites.

Objectifs pédagogiques

- *Définir* les principes du yoga vinyasa.
- Connaître les origines du yoga vinyasa et son évolution dans le temps.
- *Créer et donner* un cours en suivant les principes enseignés tout au long de la formation.
- *Transmettre précisément les bons placements* du corps
- *Enseigner* la respiration, pivot de la pratique du yoga vinyasa.
- *Maîtriser* les 40 postures de base en sachant les nommer en français et en sanskrit. 2
- *Adapter les postures avec le matériel à disposition et en fonction de chaque élève*
- *Expliquer* l'objectif de chaque mouvement.
- *Transmettre* un message à la fois dynamique et encourageant à ses élèves.
- *Guider* le moment de la méditation avec douceur, en ajustant sa voix.
- Enseigner les bases du pranayama et du kriya yoga.
- Intégrer les bases de l'anatomie appliquée au yoga.

- Maîtriser les bases du pranayama et dukriya yoga
- Apprendre à travailler en groupe (travail collégial)

Modalités d'évaluation

Interrogation écrite/contrôle des connaissances.

Présentation d'un cours de 30 min devant un jury composés de professionnels du Yoga

Validation après évaluation par un certificat 220h Yoga Vinyasa accréditée Yoga Alliance.

Durée et modalité d'organisation :

Durée : 220 h dont 24H en travail personnel

*Horaires **10H à 17H** le samedi et 9H à 17H le Dimanche Organisation en présentiel*

6 week-ends dont un de 3 jours

2 modules de 7 jours

Taille du groupe 15 max

Calendrier des formations sur la fiche d'inscription de chaque session

Lieu :

Centre de yoga professionnel YOG' N MOVE

76 Avenue de Paris 94800 Villejuif Métro ligne 7 Léo Lagrange

ou:

Les Yogis

61 rue Léon Gambetta , 59000 Lille

Accessibilité :

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap: locaux, adaptation des moyens de la prestation prévue.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Yognmove apporte une attention particulière et prioritaire à l'accessibilité des personnes en situation de handicap.

Afin de faciliter leur intégration, le suivi pédagogique et l'insertion professionnelle, Yognmove dispose d'un référent handicap qui sera en mesure de les accompagner dans les meilleures conditions.

Tout en respectant les exigences pédagogiques, la volonté de Yognmove est d'adapter, notamment, le matériel fourni, l'environnement dédié à l'apprentissage, afin d'offrir un confort optimal à l'élève.

Délai d'accès :

Jusqu'à 48h avant le début du module et en fonction des places restantes.

Tarifs :

3000 € Net de taxe

Tarif CPF 3600 € € Net de taxe

Déroulé / contenu de la formation :

Module 1 sur deux jours : *L'enracinement, les bases des asanas, les salutations au soleil, qu'est-ce que le yoga vinyasa , qu'est-ce que le yoga. Apprentissage de la série 1, introduction de la méditation, pratique, apprentissage des postures de la salutation A.*

Module 2 sur deux jours : *Dissocier ce que je sens physiquement, émotionnellement, mentalement suite apprentissage série 1,*

Suite apprentissage des postures salutation B, pratique méditation, anatomie du

squelette et de la colonne vertébrale. Correction du TP 1.

Module 3 sur deux jours : *Méditation pratique, suite apprentissage des postures série 1, la respiration, le système nerveux, les bases de la pédagogie de l'enseignement. Correction TP 2.*

Module 4 sur deux jours : *Méditation pratique, suite apprentissage des postures série 1, les bandhas, respiration Ujay, adaptation des postures. Travail en groupe enseignement. Correction TP 3. Travail en groupe enseignement*

Module 5 sept jours : *Méditation pratique, suite apprentissage des postures série 1 et 2, Apprentissage série 2, anatomie les muscles, le prana , le kriya yoga, les centres d'énergie. L'histoire du yoga, le pranayama théorie et pratique, adaptation des postures. Travail en groupe enseignement. Correction TP 4.*

Module 6 sur deux jours : *Méditation pratique, suite apprentissage des postures série 2, Apprentissage série 2, apprendre à construire un cours les 7 familles de posture, suite philosophie du yoga, le prana , les vayus, Travail en groupe enseignement. Correction TP 5.*

Module 7 sur deux jours : *Méditation pratique, suite apprentissage des postures les ajustements, Anatomie les articulations. Construire un cours en groupe à partir de la méthode du krama yoga vinyasa, Kriya yoga et pranayama Correction TP 6.*

Module 8 sur sept jours : *Méditations pratique et théorie, les différents corps, passage des cours test, ajustements des postures.*

Anatomie pathologies, contre-indications, femmes enceintes, seniors La méditation : théorie, adaptations des postures, pranayama devoir test écrit, certification.

Moyen d'encadrement : (Formateur) :

Clotilde Swartley professeur, formatrice directrice du centre de formation yogmove.

Certificat professeur de yoga 500H Yoga alliance Certificat formation méditation

Certificat professeur de yin yoga

Certificat professeur de kriya yoga

Certificat de formation philosophie indienne

Plus de 4000 heures de formation

A formé plus de 500 élèves

yognmove@gmail.com

Sacha Todosijevic

Professeur et formateur, directeur du studio yoga Yoga 92

Certificat professeur de yoga 200H yoga alliance Plus de 3000 heures de cours

Certificat professeur de yoga 500H Yoga alliance

hathayoga92@gmail.com

Vincent Lartigue

Professeur et formateur, directeur du centre Harmonia

Certificat professeur de yoga 500H Yoga alliance

Certificat formation méditation

Certificat professeur de yin yoga

vincent@lagymautrement.fr

Philippe Debarge

Professeur et formateur de yoga

Certificat professeur de yoga 200H yoga alliance Certificat de formation philosophie indienne

Certificat professeur de kriya yoga

debarge.philippe2@wanadoo.fr

Méthodes mobilisées :

- Face à face avec un formateur de langue française - Mises en situation répétées en cours et par groupe - Répartition pédagogique : 70 % de pratique, 30 % d'apports théoriques - Participation active et l'expérimentation des participants est privilégiée

- Partage de documents

- Exercices pratiques, outils d'analyse, TP, travail en groupe, lecture,

PPT, réflexion, diffusion PPT

- *Apports méthodologiques illustrés d'exemples puis application en situation.*
- *Manuel de formation donné en début de formation*

Modalités de suivi et d'évaluation :

- Après chaque module envoi d'un document de travaux pratiques reprennes cours du module et correction du TP de façon collégiale en présentiel
- Évaluation fin de formation : préparation d 'un cours test devant groupe et jury en fin de formation
- TP test écrit en fin de formation
- *Feuille d'émargement par demi-journée*
- *Attestation de présence*

Mise à jour le 13/10/2024

YOG'N MOVE SAS

74 Avenue de Paris

94800 Villejuif

0676524204

yognmove@gmail.com

www.yognmove.com

N° de déclaration 11 92 21372 92

N° Siret 815 310 792 0024 RCS Creteil