

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555

Cadre pédagogique de la formation :

DURÉE :

154 heures de formation au total dont :

- Asynchrone (e-learning) : 28 heures
- Synchrone (présentiel ou visio) : 126 heures

FORMATEURS :

- Nathalie FAUVRE
- Audrey BEROUD
- Claire TAROT
- Chloé MORETTI
- Etc.

PRE REQUIS :

Les professionnels doivent être titulaire de :

- Être titulaire d'une des qualifications arrêtées par le ministère chargé des sports et reprises dans l'annexe II.1. du code du sport ouvrant droit à rémunération.
- Être titulaire d'un CQP animateur sportif.
- Être reconnu professionnel de santé (tels que kinésithérapeute).
- Être titulaire d'un diplôme d'état de danse.
- Ou avoir une pratique avérée du yoga depuis au moins 5 ans.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Créer des cours de yoga en identifiant les attentes et les besoins des utilisateurs à partir d'outils de collecte de l'information et en adaptant des exercices et des pratiques de manière à répondre et à diriger des apprentissages efficaces pour un groupe débutant, intermédiaire ou avancé.
- ✓ Sélectionner des posture yoga appropriées en utilisant des connaissances et des compétences en anatomie, en philosophie du yoga pour créer un programme équilibré de postures et de techniques respiratoires de manière à fournir une expérience de yoga ciblée et efficace pour l'apprenant en fonction du public identifié et de son niveau débutant, intermédiaire ou avancé en yoga.
- ✓ Réaliser des exemples de postures de yoga à reproduire auprès des apprenants en utilisant une démonstration physique, un argumentaire verbal et visuel pour aider les utilisateurs à comprendre comment effectuer les différentes postures en sécurité et avec précision et en prenant en compte les publics identifiés et le niveau débutant, intermédiaire ou avancé des apprenants.
- ✓ Ajuster la séquence de postures en fonction des besoins individuels des apprenants en utilisant de la théorie pour connaître les besoins spécifiques de chaque apprenant et pour proposer des modifications appropriées dans les postures afin de répondre à ces

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555

besoins avec la finalité de permettre à tous les apprenants de progresser dans la pratique en compétences, en sécurité et en confiance dans le cours de yoga.

- ✓ **Aménager sa zone de pratique** en préparant la salle, le matériel adapté aux séances pour que son déroulement se réalise de manière homogène, sans manque, et en veillant au respect des normes d'hygiène et de sécurité s'appliquant aux Établissements Recevant du Public (ERP).
- ✓ Etablir une base solide pour l'apprentissage du yoga en introduisant la discipline et **en fournissant des informations sur sa création, son histoire...** afin de constituer un socle d'apprentissage pour appréhender au mieux les enchaînements d'exercices en fonction du type de public et du niveau débutant ou avancé.
- ✓ **Diriger une période de transition efficace** en enseignant des techniques de respiration, de méditation et/ou d'étirement léger pour préparer mentalement et physiquement les apprenants à la pratique de yoga dans le but de favoriser la concentration, la relaxation et l'alignement corporel en fonction des besoins individuels des apprenants.
- ✓ **Conduire la séance en expliquant le but et les bénéfices de chaque mouvement et technique** qui apportent un bien-être à la vie quotidienne, afin de faciliter l'élimination du stress et afin de permettre aux apprenants d'intégrer les bienfaits de ces techniques dans leur quotidien.
- ✓ **Évaluer les progrès des apprenants** en fonction de leurs objectifs et de leurs besoins individuels, en utilisant des outils tels que des entretiens et des observations, pour adapter et ajuster les séances de yoga afin de fournir une expérience d'apprentissage plus efficace et personnalisée.
- ✓ **Adapter les séances et mouvements de yoga pour des Publics spécifiques** tels que les enfants, les femmes enceintes, les seniors, les personnes en situation de handicap en proposant des variations ou des adaptations selon leurs besoins spécifiques, afin de leur permettre de pratiquer la discipline en toute sécurité et de bénéficier des bienfaits de celle-ci lors de cours ou d'ateliers spécialisés.
- ✓ **Corriger les postures et l'alignement du corps des apprenants** grâce à une observation attentive dans le but d'améliorer leur coordination, équilibre, et alignement du corps afin qu'ils puissent progresser dans leur pratique.

Les compétences sont à retrouver sur [la fiche RS 6555](#).

PROGRAMME & OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Vous effectuerez tout d'abord **un bilan initial de positionnement** avec nos équipes.

Vous rentrerez ensuite en phase formative, laquelle se compose de :

- ✓ Partie 1 - Enseigner les mouvements et les techniques de la pratique et l'animation du Yoga fondamental
- ✓ Partie 2 - Enseigner les mouvements et les techniques de la pratique et l'animation du Yoga intermédiaire
- ✓ Partie 3 - Enseigner les mouvements et les techniques de la pratique et l'animation du Yoga avancé
- ✓ Partie 4 - Enseigner les mouvements et les techniques de la pratique et l'animation du auprès de publics spécifiques (femmes enceintes, seniors et enfants)
- ✓ Partie 5 - Enseigner les mouvements et les techniques de la pratique et l'animation du Yoga en l'hybridant à des techniques de Pilates

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555

Chaque partie est entrecoupée de sessions en e-learning et de sessions en distanciel (avec formateur).

MOYENS ET MODALITÉS PEDAGOGIQUES

Approche pédagogique : La formation est au format hybride : chaque module est composé d'une phase en e-learning puis d'une phase en synchrone (avec formateur). A l'issue de la formation, le stagiaire dispose d'une phase de coaching avec un formateur expert Pilates qui l'aidera à se préparer au mieux pour la phase certificative.

Moyens pédagogiques :

- Le e-learning s'effectue via la plateforme e-learning de notre partenaire certificateur Leaderfit (Moodle) : elle se compose d'un parcours pédagogique interactif où le stagiaire dispose d'un manuel de formation (schémas et photographies illustrées), d'apports théoriques ainsi que des exercices appliqués qui permettent de vérifier les compétences acquises.
- La formation présentiel se déroule dans l'une nos salles de formation. La formation en distanciel synchrone se déroule via la plateforme de visioconférence (ZOOM). A l'issue de la phase de formation, le stagiaire dispose d'un coaching avec un formateur expert Yoga qui l'aidera à se préparer au mieux pour la phase certificative.

L'ACCÈS À LA CERTIFICATION

Les prérequis à la validation de la certification [RS 6555 "Concevoir et animer des séances de Yoga"](#) sont les suivants :

- Avoir suivi l'entièreté de la formation pour accéder à la certification

- Remettre les livrables exigés et se présenter devant le jury de certification

Le jury est assuré par le certificateur Leaderfit' et se compose de deux professionnels externes en exercice dans la discipline du Yoga et d'un représentant de la certification. Sur la base du référentiel de compétences du [RS 6555](#), le jury décide l'octroi de la certification ou non au candidat.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555

Programme de la formation :

Le découpage du programme formation :

Le programme de formation est construit afin de vous accompagner dans l'acquisition des connaissances & compétences afin de concevoir et animer des séances de yoga :

	E-learning	Synchrone
1. Le yoga fondamental	14 h	28 h
2. Le yoga intermédiaire	14 h	14 h
3. Le yoga avancé	/	28 h
4. Le yoga femme enceintes et senior	/	28 h
5. Le Pilates yoga	/	14 h
6. Le yoga enfants	/	14 h

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555

1. Programme du e-learning – Yoga fondamental

- Introduction : principes théoriques (découverte du yoga, bienfaits, origines et philosophie).
- Introduction au Sanskrit, la langue du yoga.
- Découverte des outils pédagogiques (bandhas, drishtis et la respiration).
- Pratique de la respiration yogique.
- Les alignements dans les postures
- Le Vinyasa (principes, et les différents Vinyasa).
- La Salutation au Soleil et ses variations.
- Les enchaînements de base et fondamental.
⇒ Pour chaque enchaînement, une présentation des postures et des transitions est proposée.
- L'utilisation d'accessoires.

2. Programme présentiel - Yoga fondamental

Jour 1 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table	Présentation de la formation et de ses objectifs, et présentation du groupe
10h-10h30	Débrief e-learning	Échanges autour des acquis/difficultés du parcours e-learning. Session de questions/réponses sur ce contenu théorique.
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-12h45	Initiation à la pratique du yoga dynamique par l'intégration d'une pratique personnelle	Pratique d'ujjayi et mula bandha Mobilité bassin/hanches en respiration et mouvement Respiration complète, carrée, et activation des bandhas Salutation au soleil et enchaînement de base
12h45-13h	Retour réflexif	Retour et feedbacks de séance
13h-14h	🍽 Pause-déjeuner	
14h-14h30	Analyse	Analyse de la séance du matin
14h30-15h30	Mise en pratique en travail	Par deux et en groupe : Technique de respiration de base et salutation au soleil Bases de la respiration : inspiration et expiration différencierées Les 3 plans anatomiques de la respiration Maîtrise du rythme respiratoire avec samavritti prāṇayama

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555

15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-16h45	Pratique personnelle	Les 5 postures de la salutation au soleil et notion de rythme. Mise en place de la respiration. Postures debout et posture de relaxation.
16h45-17h45	Pratique personnelle avec Viparita Karani	Posture allongée sur le dos / les jambes à la verticale contre le mur - relaxation
17h45-18h	Bilan jour 1	Bilan de la première journée : retour sur les acquis, les points forts et les difficultés

Jour 2 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table et début de séance	Retour sur les acquis de la veille et présentation des objectifs de séance
10h-10h30	Enchaînement fondamental	Pratique personnelle sur les enchaînements fondamentaux
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-12h	Suite	Suite
12h-12h30	Analyse de séance	Analyse de la séance de pratique personnelle
12h30-13h	Suite	Introduction à l'alignement dans la prise de posture avec le samasthitï Les critères d'alignement dans les postures debout La préparation / prise et la tenue de la posture
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-14h30	Concentration	Compréhension des différents outils de concentration
14h30 – 15h	Pratique personnelle	Suite de l'apprentissage de l'enchaînement du yoga dynamique avec intégration des nouvelles postures debout
15h-15h45	Analyse et pédagogie	Travail à deux et restitution en groupe : Analyse et description de la posture ; correction verbale, visuelles et tactiles. Mise en place des techniques respiratoires en lien avec l'alignement corporel de référence (ujjay et samashthiti).
15h45-16h	☕ Pause-café	
16h-17h	Analyse du système du Vinyasa	Focus sur les critères d'exécution et de liaison avec la respiration et les sensations avec le demi Vinyasa debout et le surya vinyasa. Focus sur l'intégration de la pratique

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555

		personnelle
17h-17h45	Pratique personnelle	Avec les techniques respiratoires et l'enchaînement des pré-postures inversées Viparita Karani.
17h45-18h	Bilan jour 2	Bilan sur la journée 2

Jour 3 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table et début de séance	Retour sur les acquis de la veille et présentation des objectifs de séance
10h-10h30	Pratique personnelle	Suite de la mise en place de la technique respiratoire et postures fondamentales. Utilisation d'accessoires : cale, sangle, mu
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-12h	Suite	Suite
12h-13h	Analyse de séance	Focus sur les critères d'exécution et d'alignement. Retour sur l'utilisation d'accessoires.
13h-14h	ⓘ Pause-déjeuner	
14h-14h30	La philosophie du yoga	Les 8 piliers et les sutras
14h30-15h45	Analyse pédagogique avec critères d'alignement dans la posture	Travail à deux et restitution en groupe.
15h30-15h45	☕ Pause-café	
16h00-17h	Suite	Suite
17h-17h45	Préparation technique et pédagogique	Restitution en groupe
17h45-18h	Bilan Jour 3	Bilan sur la journée 3

Jour 4 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table et début de séance	Retour sur les acquis de la veille et présentation des objectifs de séance
10h-10h30	Pratique personnelle & analyse	Une partie de l'enchaînement fondamental et ses techniques. Adaptations de la posture avec utilisation d'accessoires
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-12h	Suite	Suite

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555

12h-13h	Evaluation théorique	Via QCM Retours et corrections
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-15h45	Evaluation pratique	Restitution pratique et orale des acquis du module à partir d'une partie de l'enchaînement postural et de la préparation établie.
15h30-15h45	☕ Pause-café	
16h00-17h	Suite	Suite
17h-18h	Bilan	Rappel de points clés et bilan de ce module de formation.

3. Programme du e-learning – Yoga Intermédiaire

- Un module intermédiaire pour faire la jonction entre le niveau fondamental et intermédiaire
- Rappel des objectifs du Yoga Intermédiaire
- Découverte des techniques : Kapalabathi, Bastrika et Nadi sodana
 - ⇒ Pour chaque enchaînement, une présentation des postures et des transitions est proposée.

4. Programme présentiel - Yoga fondamental

Jour 1 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table	Présentation de la formation et de ses objectifs, et présentation du groupe
10h-10h30	Retour sur le parcours e-learning	Echanges autour des acquis/difficultés du parcours e-learning. Session de questions/réponses sur ce contenu théorique.
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-13h	Pratique personnelle	Apprendre à respirer avec les nouvelles techniques respiratoires du module intermédiaire/ préparation et exercices Mise en pratique avec la salutation à la lune et les 2 salutations au soleil/ l'enchaînement de postures intermédiaire debout/les nouvelles postures d'équilibre unipodale/ les postures assises et allongées sur le dos./postures inversées Utilisation des accessoires (cale et sangle)

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555

13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-14h30	Apports théoriques	A propos de la philosophie du yoga et de la définition de la posture : l'āsana Développer la définition du système du vinyasa : analyse et compréhension
14h30-15h45	Suite	Introduction à la classification des postures en développant les bénéfices des postures (tableau)
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-17h	Analyse et pédagogie	Suite analyse et description des postures de l'enchaînement du matin / avec révision du placement, de l'alignement de la posture. /Salutation à la lune / Salutation au soleil intermédiaire avec ses nouvelles postures : le chien à 3 pieds, la chaise, et guerrier 1 & 2. Corrections verbales, visuelles et tactiles Techniques respiratoires : Nadi Sodhana, Kapalabhati, Bastrika
17h-17h45	Introduction au Prānayama	Avec les nouvelles techniques respiratoires Nadi Sodhana et Kapalabhati Etude et analyse de la relaxation avec mise en pratique personnelle.
17h45-18h	Bilan Jour 1	Bilan de la première journée : retours sur les acquis, les points forts et les difficultés.

Jour 2 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table et début de séance	Retour sur les acquis de la veille et présentation des objectifs de séance
10h-10h30	Pratique personnelle	Suite mise en place de l'apprentissage de l'enchaînement Intermédiaire avec la suite de la série de postures debout ; assises et allongées sur le ventre et dos ; postures inversées.
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-12h	Analyse de pratique	Retour et analyse de la séance pratique avec les critères d'alignement et d'ajustement dans la posture
12h-13h	Conception de séance	A partir de la classification des postures, construire une séance d'un cours débutant et intermédiaire et apprendre à l'enseigner
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-15h	Apports théoriques	Le système de l'énergie : le Prâna ; les

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555

		Nadis ; les Chakras ; les Vayus
15h-15h45	Pratique personnelle	A deux et en groupe : les nouvelles postures de l'enchaînement intermédiaire
15h45-16h	☕ Pause-café	
16h00-16h30	Suite	Suite
16h30-17h30	Evaluation intermédiaire	Evaluation de la formation sur le module intermédiaire
17h45-18h	Bilan Jour 2	Bilan sur la journée 2

5. Programme présentiel - Yoga Avancé

Jour 1 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table	Présentation de la formation et de ses objectifs, et présentation du groupe
10h-10h30	Techniques posturales avancées de flexion	Révision des postures de niveau intermédiaires et introduction aux nouvelles postures.
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-12h	Pratique personnelle	Exécution à deux ; corrections verbales, visuelles et tactiles.
12h-13h	Révision respiration intermédiaire	Rappels sur les techniques respiratoires intermédiaires (pranayama)
13h-14h	🍽 Pause-déjeuner	
14h-15h30	Techniques posturales avancées assises	Révision des postures du niveau intermédiaire. Focus sur la préparation à la posture du lotus. Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations. Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.
15h30-15h45	☕ Pause-café	
15h45-16h45	Enchaînements	Révision de la salutation au soleil + révision salutation à la lune. Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations. Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.
16h45-17h45	Techniques respiratoires avancées	Suite
17h45-18h	Bilan Jour 1	Bilan de la première journée : retours sur les acquis, les points forts et les difficultés.

Jour 2 (avec formateur) :

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table et début de séance	Retour sur les acquis de la veille et présentation des objectifs de séance
10h-10h30	Retour sur les postures & enchaînements du 1 ^{er} jour	Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations. Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-13h	Techniques posturales avancées d'inversion	Révision des postures du niveau intermédiaire + nouvelles postures Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations. Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-15h45	Techniques posturales avancées d'extension et d'inclinaison latérale	Révision des postures du niveau intermédiaire + nouvelles postures Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations. Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.
15h45-16h	☕ Pause-café	
16h00-17h45	Technique posturale avancée d'équilibre & notion de verrouillage (bandha)	Révision des postures du niveau fondamental + nouvelles postures Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations. Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.
17h45-18h	Bilan Jour 2	Bilan sur la journée 2

Jour 3 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table et début de séance	Retour sur les acquis de la veille et présentation des objectifs de séance
10h-10h30	Retour sur les postures & enchaînements du 1 ^{er} jour	Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations. Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-11h30	Suite	Suite
11h30-12h15	Techniques respiratoires avancées	suite

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555

12h15-13h	Outils spécifiques utiles au développement de la concentration	Visualisation et Mudra.
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-15h45	Apports pédagogiques	Principales déclinaisons technico-pédagogiques en yoga pour concevoir et animer des séances.
15h45-16h	☕ Pause-café	
16h00-16h30	Suite	Suite
16h30-17h45	Relaxation	Outils proposés par le yoga nidra. Conduite de séance.
17h45-18h	Bilan Jour 3	Bilan sur la journée 3

Jour 4 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table et début de séance	Retour sur les acquis de la veille et présentation des objectifs de séance
10h-10h30	Enchaînements	Révision de la salutation au soleil avec variations. Révision de la salutation à la lune
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-11h15	Pranayama	Suite
11h15-13h	Mise en situation technico-pédagogique	Sous forme d'ateliers avec feedback.
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-15h45	Evaluation intermédiaire	Evaluation du module Avancé
15h45-16h	☕ Pause-café	
16h00-17h	Suite	
17h-18h	Bilan	Rappel de points clés et bilan de ce module de formation.

6. Programme présentiel – Yoga Femmes enceintes et senior

Jour 1 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table	Présentation de la formation et de ses objectifs, et présentation du groupe
10h-10h30	Introduction et mise en pratique du yoga adapté – Femmes enceintes	Présentation de la pratique et des différents aspects pédagogiques propres au yoga pour la femme enceinte. Mise en situation dans la pratique d'une

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555

		séance.
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-12h30	Suite	suite
12h30-13h	Retour analytique	Debrief et analyse critique sur la pratique
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-15h	Apports théoriques et analytiques	Rappels techniques, philosophiques du yoga classique pour adultes et spécifiques au public Femme Enceinte Analyse pédagogique des postures et des techniques de respiration de yoga adaptées avec construction d'une séance type avec la durée et selon la période
15h-15h45	Mise en situation pratique	En groupe, travail par deux Correction de l'exercice de manière verbale, visuelle et tactile
15h45-16h	☕ Pause-café	
16h-17h45	Suite	Suite
17h45-18h	Bilan Jour 1	Bilan de la première journée : retours sur les acquis, les points forts et les difficultés.

Jour 2 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table et début de séance	Retour sur les acquis de la veille et présentation des objectifs de séance
10h-10h30	Pratique personnelle	Retour et échanges interactifs en groupe sur la pratique de la veille Pratique du jour
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-13h	Retour analytique et conception pédagogique	Retour sur la séance La construction de la séance : en précisant le cadre pédagogique et ludique spécifique et incluant les différentes approches avec l'automassage, la salutation au soleil. Séniors
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-15h	Apports théoriques et analytiques	Rappels techniques, philosophiques du yoga classique pour adultes et spécifique au public Senior Analyse pédagogique des postures et des techniques de respiration de yoga adaptées avec construction d'une séance type
15h-15h45	Mise en situation pratique	En groupe, travail par deux

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555

		Correction de l'exercice de manière verbale, visuelle et tactile
15h45-16h	☕ Pause-café	
16h00-16h30	Suite	Suite
16h30-17h45	Présentation du public senior	Découverte et mise en situation sur le senior
17h45-18h	Bilan Jour 2	Bilan sur la journée 2

Jour 3 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table et début de séance	Retour sur les acquis de la veille et présentation des objectifs de séance
10h-10h30	Pratique personnelle	Retour et échanges interactifs en groupe sur la pratique de la veille (SENIOR) Pratique du Jour
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-12h15	Suite	Suite
12h15-13h	Retour analytique	Analyse de la séance et réflexion sur la notion de construction de séance avec précision sur le cadre pédagogique et ludique pour ce public spécifique
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-15h45	Apports théoriques et analyse pédagogique	Rappel techniques, philosophiques du yoga classique pour adultes et spécifique au public Femme Enceinte Analyse pédagogique des postures et des techniques de respiration de yoga adaptées avec construction d'une séance type avec la durée et selon la Période
15h45-16h	☕ Pause-café	
16h00-17h45	Mise en situation pratique	En groupe, travail par deux : correction de l'exercice de manière verbale, visuelle et tactile
17h45-18h	Bilan Jour 3	Bilan sur la journée 3

Jour 4 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table et début de séance	Retour sur les acquis de la veille et présentation des objectifs de séance
10h-10h30	Pratique personnelle	Retour et échange interactif sur l'ensemble du module.
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-11h15	Suite	Suite
11h15-13h	Évaluation théorique	Réalisation d'un QCM d'évaluation sur la dimension théorique du module
13h-14h	🍽 Pause-déjeuner	
14h-15h45	Évaluation intermédiaire	Évaluation sur la partie pédagogique (conception de séance)
15h45-16h	☕ Pause-café	
16h-17h30	Evaluation intermédiaire	Evaluation sur la partie animation
17h30-18h	Bilan	Bilan sur le module Femmes enceintes et séniors

7. Programme présentiel – Yoga Pilates

Jour 1 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table	Présentation de la formation et de ses objectifs, et présentation du groupe
10h-10h30	Introduction du module	Le Yoga et le Pilates : principes relatifs aux deux disciplines et bénéfices complémentaires et différenciés.
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-12h	Suite	Suite
12h-13h	Pratique personnelle	Cours de yoga
13h-14h	🍽 Pause-déjeuner	
14h-15h30	Apports théoriques	Apprentissage des outils proposés par le yoga et complémentaires au Pilates Composantes statiques des techniques posturales (asana) Composantes dynamiques des techniques posturales (asana)
15h45-16h	☕ Pause-café	
16h-17h45	Suite	Suite
17h45-18h	Bilan Jour 1	Bilan de la première journée : retours sur les acquis, les points forts et les difficultés.

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555

Jour 2 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table et début de séance	Retour sur les acquis de la veille et présentation des objectifs de séance
10h-10h30	Pratique personnelle	Cours de yoga
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-12h	Apports théoriques	Apprentissage des outils proposés par le yoga et complémentaires au pilates Techniques respiratoires (pranayama) Relaxation
12h-13h	Apports technico-pédagogiques	Comment intégrer le yoga dans un cours de Pilates ? Mise en situation sous forme d'ateliers avec feedback
13h-14h	🍽 Pause-déjeuner	
14h-15h45	Mise en pratique	Réalisation d'atelier
15h45-16h	☕ Pause-café	
16h-16h45	Suite	Suite
16h45-17h45	Évaluation intermédiaire	Évaluation sur le module
17h45-18h	Bilan fin de module	Bilan sur le module Yoga Pilates

8. Programme présentiel – Le yoga enfant

Jour 1 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table	Présentation de la formation et de ses objectifs, et présentation du groupe
10h-10h30	Introduction au module	Présentation et mise en pratique du yoga adapté à l'enfant : présentation de la pratique et des différents aspects pédagogiques. Analyse et étude à partir de deux formats de séances de base : selon l'âge 5/8 et 9/11 ans
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-12h	Mise en pratique	Suite

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555

12h-13h	Analyse de séance	Retour et debrief individuel en groupe sur la pratique avec analyse
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-15h	Apports théoriques	Rappel techniques, philosophiques du yoga classique pour adultes et comment savoir l'adapter et le proposer à l'enfant Analyse et étude du livret en mettant en avant et en précisant le cadre pédagogique et ludique spécifique à l'enfant Analyse pédagogique des postures et des techniques de respiration de yoga adaptées avec construction d'une séance type avec la durée et selon l'âge
15h-15h45	Mise en pratique	Travail par deux, en groupe et avec démonstration
15h45-16h	☕ Pause-café	
15h45-16h45	Suite	Deux formats de séances selon l'âge : restitution avec correction verbale, visuelle et tactile.
16h45-17h45	Mise en pratique	Relaxation dirigée pour l'enfant avec supports musicaux et pédagogiques (histoire racontée)
17h45-18h	Bilan Jour 1	Bilan de la première journée : retours sur les acquis, les points forts et les difficultés.

Jour 2 (avec formateur) :

*les durées et horaires indiquées sont fournies à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer en fonction de la date et du lieu de formation.

Horaires*	Titre	Objectif et description
9h30-10h	Tour de table et début de séance	Retour sur les acquis de la veille et présentation des objectifs de séance
10h-10h30	Pratique personnelle	A partir d'un format de séance de yoga enfant avec yoga-nidra
10h30-10h45	☕ Pause-café	
10h45-12h	Apports pédagogiques	Retour et échange inter-actif en groupe sur la pratique avec analyse du yoga nidra suite étude pédagogique et technique du yoga adapté à l'enfant. La construction de la séance : en précisant le cadre pédagogique et ludique spécifique et incluant les différentes approches avec l'auto-massage, la salutation à la lune et au soleil
12h-13h	Pratique personnelle et analyse	En solo : préparation et mise en situation pratique avec restitution d'un format de séance Incluant l'ensemble des techniques spécifiques Avec analyse,

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Concevoir et animer des séances de yoga

RS6555

		étude et correction en groupe à partir de deux formats de séances de base
13h-14h	 Pause-déjeuner	
14h-15h	Retour analytique	Suite
15h-15h45	Evaluation théorique	Évaluation sous format QCM
15h45-16h	 Pause-café	
16h00-17h45	Evaluation intermédiaire	Restitution orale d'une partie de la construction d'une séance de yoga.
17h45-18h	Bilan fin de module	Bilan sur le module Yoga Enfants

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A