

## Yoga intermédiaire – niveau 2

### Cadre pédagogique de la formation :

#### DURÉE :

**28 heures de formation au total dont :**

- Asynchrone (e-learning) : 14 heures
- Synchrone (présentiel ou distanciel) : 14 heures

#### FORMATEURS :

- Audrey BEROUD
- Nathalie FAUVRE
- Claire TAROT

#### PRE REQUIS :

Cette formation s'adresse aux professionnels :

- Du sport : éducateurs, coach sportif, APA, ...
- De la santé : kinésithérapeute, sage-femmes, etc.
- De la danse & du mouvement : professeurs de danse, etc.

La formation est également accessible aux professionnels souhaitant développer une activité de professeur de yoga et qui justifie d'au moins 5 ans de pratique du yoga.

Les professionnels doivent avoir suivi et validé le module suivant :

- YOGA Fondamental

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

- ✓ Analyser les attentes des clients et définir des objectifs
- ✓ Maîtriser les techniques du kapalabathi, bastrika et nadi sodana
- ✓ Concevoir une séance de yoga intermédiaire
- ✓ Proposer et mettre en œuvre une séance Yoga au niveau intermédiaire

#### PROGRAMME & OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Vous effectuerez tout d'abord **un bilan initial de positionnement** avec nos équipes. Vous rentrerez ensuite en phase formative et pratique, laquelle se compose de :

- ✓ Apprendre de nouvelles techniques respiratoires et pratiques à partir de nouvelles postures de niveau intermédiaire
- ✓ Développer la méthode pédagogique de transmission
- ✓ Effectuer un travail personnel de chaque mouvement et mise en pratique

#### MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

**Approche pédagogique :** alternance d'apports théoriques, partage d'expériences & mises en situation.

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

## Yoga intermédiaire – niveau 2

**Moyens pédagogiques :** en visioconférence (plateforme de visioconférence Zoom, signature électronique, manuel de formation...) ou en présentiel (salle de formation, matériel adapté)

### EVALUATION

Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

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

### Yoga intermédiaire – niveau 2

#### Programme de la formation :

##### 1. 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.

##### 2. Programme présentiel - Yoga intermédiaire :

#### 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)
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

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

### Yoga intermédiaire – niveau 2

		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 Prânayama	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 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

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