

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
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
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

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

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