

## **Yoga avancé – niveau 3**

### **Cadre pédagogique de la formation :**

#### **DURÉE :**

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

- Asynchrone (e-learning) : 0 heures
- Synchrone (présentiel ou distanciel) : 28 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.

Les professionnels doivent avoir suivi et validé le module suivant :

- YOGA Fondamental
- YOGA Intermédiaire

#### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

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

- ✓ Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- ✓ Développer la pratique du prāṇayama, la technique du krama prāṇayama.
- ✓ Développer la notion de prāṇa dans le yoga avec les différents vayus et les koshas.
- ✓ Introduire la pratique de la méditation à partir des 4 derniers piliers du yoga prathyahara, dharana, dhyana, samadhi.
- ✓ Proposer et mettre en œuvre une séance Yoga au niveau avancé.

#### **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 avancé.
- ✓ 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 avancé – niveau 3

**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.

## Programme de la formation :

### 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
10h-10h30	Accueil & présentation	Objectifs de la formation Modalités d'évaluation
10h30-12h	Techniques posturales (Asana) avancées de flexion	Révision des postures du niveau intermédiaire + nouvelles postures Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations Exécution personnel, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.
12h-13h	Révision	Les techniques respiratoires intermédiaires (Pranayama)
13h-14h	⌚ Pause-déjeuner	
14h-16h30	Techniques posturales (asana) 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.
16h30-18h	Enchaînements & techniques respiratoires avancées	Révision de la salutation au soleil + révision de la salutation à la lune. Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations. Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.

### 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
9h-11h	Retour sur postures & enchaînements du 1 <sup>er</sup> jour (suite)	Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations.

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 avancé – niveau 3

		Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.
11h-13h	Techniques posturales (Asana) 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-16h	Techniques posturales (Asana) 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.
16h-17h	Techniques posturales (Asana) avancées 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 eux, corrections verbales, visuelles et tactiles.

### 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
10h-10h30	Retour sur les postures et enchainements avancés précédents (suite)	Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations. Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.
10h30-12h00	Techniques respiratoires avancées	Suite
12h-13h	Outils spécifiques utiles au développement de la concentration	Visualisations Mudra
13h-14h	Pause-déjeuner	
14h-16h30	Principales déclinaisons technico-pédagogiques en yoga	Suite
16h30-18h	Relaxation	Outils proposés par le yoga nidra Conduite de séance

### 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
9h-9h30	Enchaînements	Révision de la salutation au soleil avec variations Révision de la salutation à la lune

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 avancé – niveau 3**

9h30-10h30	Pranayama	Suite
11h-13h	Mise en situation technico-pédagogique	Sous forme d'ateliers avec feedback
13h-14h	Pause-déjeuner	
14h-16h	Evaluation	
16h-17h	Bilan de la 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