

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 prânayama, la technique du krama prânayama.
- ✓ Développer la notion de prâna 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
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 personnelle, 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 ^{er} 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
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 enchaînements 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
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
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A