

Formation Instructeur Yoga

Programme de formation

Objectif pédagogique : Cette formation a pour objectif de former des instructeurs susceptibles d'enseigner ensuite le Yoga en cours collectifs et/ou en cours privés

Dates : selon les sessions mises en ligne dans le menu déroulant de notre site internet

Durée : 32h00

Lieu : Camping Natureo, Avenue des Tucs, 40510 Seignosse Hossegor

Niveau pré-requis : Bases du fitness ou bases du sport santé

Public visé : Éducateurs sportifs diplômés d'un des diplôme professionnalisant répertorié au RNCP ou en cours de passation de celui-ci

Formateur : Valérie Grammatico, Kinésithérapeute et éducatrice sportive, Instructrice Yoga, expérience de terrain

Moyens : Package de formation, cours théoriques en salle, pratique en gymnase

Évaluation : Enseignement d'exercices tirés au sort

Modalités d'accès : Demande de réception d'un dossier d'inscription à formation@perf-and-fit.com, à retourner complet au plus tard 48h avant le début du stage de formation

Tarif : 697,00 € HT, TVA non applicable

Accessibilité aux personnes handicapées : non



JOURNÉE 1

9h : Accueil des stagiaires

9h30-11h : Master Class

11h-13h : Étude en détail des postures constituant la première salutation et début des postures debout.

13h-14h : Pause déjeuner

14h-15h : Définition et historique du Yoga ancestral et contemporain. Apprentissage de la respiration Ujjayi.

15h-17h : Etude des postures debout (suite) et apprentissage des salutations A et B

17h-18h : Atelier pédagogiques et initiation à la méditation.

JOURNÉE 2

9h : Accueil et questions/réponses

9h30-11h : Master class

11h-13h : Étude en détail des postures en flexion arrière

13h-14h : Pause déjeuner

14h-15h : Initiation à la philosophie.

Comment construire un cours de yoga

15h-17h : Étude des principales postures assises. Torsions et initiation aux inversions

17h-18h : Passage pédagogique et initiation à la méditation pleine conscience.



JOURNÉE 3

9h : Accueil des participants

9h30-11h : Masterclass

11h15-13h : Révision des salutations et des postures debout

13h-14h : Pause déjeuner

14h-15h : Questions/Réponse. Historique et Philosophie

15h-17h : Postures debout (suite) et apprentissage des transitions

17h-18h : Ateliers pédagogiques : Créer ses séquences en fonction d'un thème.

JOURNÉE 4

9h : Accueil

9h30-11h : Masterclass

11h15-13h : Révision des postures en flexions arrière, des postures assises et apprentissage des transitions.

13h-14h : Pause déjeuner

14h-15h : Initiation au pranayama et questions/réponses

15h-17h : Révision des postures assises (suites), des postures en torsion et initiation aux inversions

17h-18h : Passage Pratique et remise des diplômes