

# Formation continue de professeurs de yoga Avec Antoine Suplisson



## FORMATION DE PROFESSEUR DE VINYASA YOGA EN 2 MODULES

15-27/08/2022

20/08-1/09/2023

# FORMATION DE PROFESSEUR DE VINYASA YOGA

La formation en vinyasa yoga est constituée de 2 modules de 100 h chacun. Chaque module dure 2 semaines et est complété d'une période de mise en pratique et d'assistantat. Le module 1 est axé sur l'enseignement de cours débutants et le module 2 sur l'enseignement de cours intermédiaires de vinyasa yoga. Chaque module peut être effectué indépendamment en fonction du niveau des participants. Des travaux personnels sont demandés pendant et à la suite des périodes de formation. L'apprentissage technique et pédagogique est facilité par des séances de mise en application où chaque exercice est effectué en petits groupes puis vérifié et corrigé. La participation à chaque module et la réalisation des travaux pratiques et écrits donne lieu à une attestation correspondant aux éléments acquis et validés.



Cette formation propose une voie vers l'enseignement à travers l'apprentissage de connaissances portant sur les différents aspects de la pratique du yoga et leur mise en pratique dans les différentes situations d'enseignement. Elle est construite sur une progression méthodique depuis des bases techniques et pédagogiques précises. Les 2 modules donnent les techniques propres à l'enseignement des postures, des enchainements et séquences du vinyasa yoga pour des niveaux différents de pratique. Les cours théoriques d'anatomie, de théorie du yoga et de pédagogie complètent les ateliers techniques et les séances de mise en situation pour donner tous les outils nécessaires à l'enseignement.

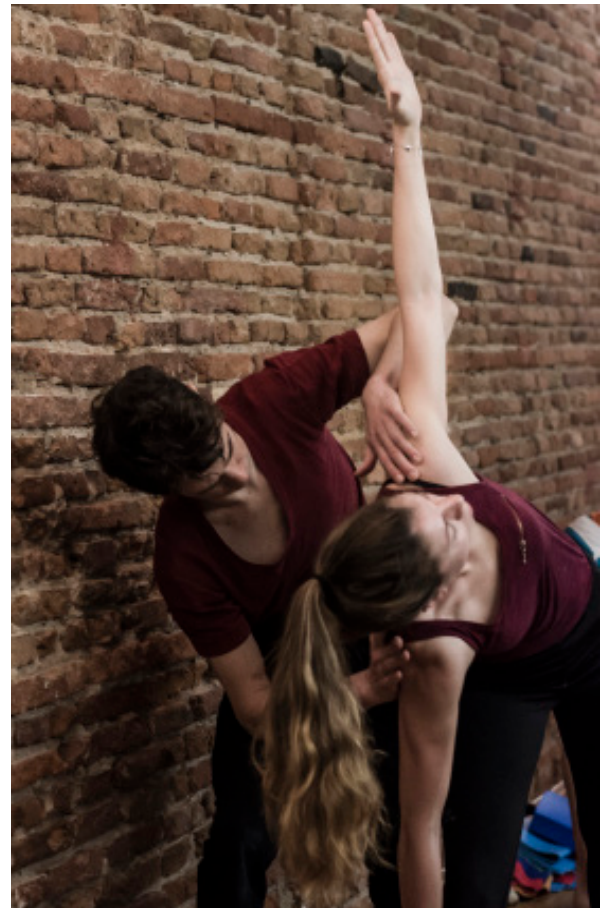
# LE PROFESSEUR



Antoine Suplisson a commencé le yoga et la méditation en 2005. Il a étudié le yoga Iyengar, puis l'Ashtanga Yoga. Il pratique régulièrement les 3 premières séries de l'Ashtanga Vinyasa Yoga. Il a obtenu une licence en langue et civilisation tibétaine. Il s'est formé pendant 13 ans durant de longues périodes en Inde et au Canada puis à Paris. Il a suivi de nombreuses formations diplômantes en Ashtanga Vinyasa Yoga et Yin Yoga (plus de 500 heures certifiées par yoga alliance). Il est qualifié comme enseignant d'Ashtanga Vinyasa Yoga, de vinyasa yoga, de yin yoga, de nidra yoga et de méditation. Il enseigne depuis 2018 à Ashtanga Yoga Shala Toulouse et forme des professeurs depuis 2019. Il a une connaissance développée de la tradition du yoga comme de ses développements et

## Apprenez les fondations de l'enseignement

- Maîtrisez les postures, les variations de postures et le système du vinyasa.
- Apprenez à enseigner des séquences thématiques de vinyasa yoga.
- Intégrez une méthodologie pour enseigner les différents niveaux de cours.
- Apprenez les modifications pour chaque posture, les étapes vers les postures avancées.
- Développez et enrichissez votre pratique personnelle, adoptez de nouveaux outils.
- Intégrer la pratique du vinyasa dans l'histoire et la philosophie du yoga.



# FORMATION DE PROFESSEUR DE VINYASA YOGA

- **En pratique** : Chaque module comprend 84 h de cours, 6 h d'assistantat et 10 h de travail individuel.
- **Groupe limité à 12 personnes** : pour plus d'attention individualisée.
- **Dates** : module 1 : 15-27/08/2022; module 2 : 20/08-1/09/2023
- **Durée de chaque module** : 12 jours.
- **Horaires** : 10h-13h, 14h30-18h30
- **Lieu** : Ashtanga Yoga Shala Toulouse, 1 rue Féral, 31000 Toulouse.
- **Inclus** : pour chaque module, le livret de support de cours et une carte de 10 cours à Ashtanga Yoga Shala Toulouse (valable 3 mois).

## MODULE 1

### Objectifs

- Enseigner des cours débutants de vinyasa yoga.
- Utiliser une méthode d'enseignement structurée et progressive.
- Connaître les bases anatomiques pour le yoga.
- Connaître les bases de l'histoire et de la philosophie du yoga.
- Relier la théorie du yoga à la pratique et à l'enseignement.

### Prérequis

3 ans de pratique régulière du yoga et 1 an de pratique du vinyasa yoga au minimum; maîtrise des postures de base du hatha yoga et du vinyasa.

### Modalités d'évaluation

2 évaluations pratiques, 1 évaluation théorique, 2 évaluations écrites en contrôle continu.

### Programme Général

- Technique posturale du vinyasa yoga
- Technique d'enseignement : savoir démontrer, guider, ajuster les postures simples
- Anatomie : les bases et les applications à la pratique
- Pédagogie : séances de mise en situation et travail en petits groupes
- Histoire culturelle et religieuse indienne et histoire du yoga
- pratiques complémentaires : pranayama, méditation et relaxation profonde.



# FORMATION DE PROFESSEUR DE VINYASA YOGA



## MODULE 2

### Objectifs

- Enseigner des cours intermédiaires de vinyasa yoga
- Utiliser les règles anatomiques dans son enseignement du yoga
- Développer une méthode pédagogique adaptable à tous les niveaux
- Acquérir des outils complémentaires à l'enseignement des postures
- Connaître l'histoire du yoga et du hatha yoga

### Prérequis

- 3 ans de pratique du vinyasa yoga au minimum
- Avoir validé le module 1 ou une formation de vinyasa yoga
- Maîtriser les postures intermédiaires du vinyasa

**Modalités d'évaluation :** 2 évaluations pratiques, 1 évaluation théorique, 2 évaluations écrites en contrôle continu.

### Programme Général

- Technique posturale du vinyasa yoga
- Technique d'enseignement : savoir démontrer, guider, ajuster les postures de niveau intermédiaire du vinyasa yoga
- Anatomie pour le yoga : fonctions structurelles et actions musculaires
- Pédagogie : séances de mise en situation et travail en petits groupes
- Théorie du yoga : Hatha yoga, système énergétique du yoga
- Pratiques complémentaires : pranayama et méditation

### Un suivi personnalisé

Un cadre privilégié et un travail en petit groupe vous permettra de tirer le meilleur de cette formation. Pendant les périodes de formation des travaux personnels sont demandés et des pratiques à développer dans la durée vous seront proposés, pour vous permettre de progresser et de mettre vos connaissances en application. Il vous sera ainsi possible d'intégrer le 2nd module du stage l'année suivante si vous le souhaitez. Vous disposerez des meilleurs outils et d'un encadrement bienveillant pour acquérir les bases nécessaires à l'enseignement.

### Tarifs autofinancement

Module 1: jusqu'au 1 mai 2022 : 900 € après le 1 mai 2022: 1000 €

Module 2: jusqu'au 1 mai 2023 : 900 € après le 1 mai 2023: 1000 €

### Tarifs financement OPCO

Formation + frais de dossier : Module 1: 1000 € Module 2: 1000 €