

Programme de la Formation Yoga et mobilité

18 au 23 décembre 2022 - 42h

I. Objectif

L'objectif de la formation en yoga et mobilité est, pour les stagiaires, d'acquérir les bases nécessaires à l'intégration d'exercices de mobilité dans la pratique du yoga, et pour les enseignants de yoga, de développer leurs aptitudes techniques et pédagogiques.

II. Public visé et prérequis

La formation en yoga et mobilité s'adresse aux jeunes professeurs de yoga qui souhaitent développer leurs aptitudes techniques et pédagogiques et aux pratiquants de yoga qui souhaitent acquérir les bases nécessaires à l'intégration d'exercices de mobilité dans la pratique du yoga.

Les stagiaires doivent avoir accompli à minima 2 ans de pratique régulière d'ashtanga yoga ou de vinyasa yoga pour pouvoir suivre cette formation. Ils doivent notamment pouvoir maîtriser l'exécution :

- Des postures de base du Vinyasa yoga : adhomukha svanasana, urdhvamukha svanasana, chaturanga dandasana, virabhadrasana, uttanasana.
- Des postures de base du Hatha yoga : utthita trikonasana, uthita parsvakonasana, parsvottanasana, salamba sarvangasana, sirsasana.

Ils doivent pouvoir justifier d'une pratique quotidienne ou très régulière dans les mois précédant la formation au moins pour développer l'endurance nécessaire au bon suivi des pratiques et enseignements. Ils doivent connaître le nom des postures principales pour simplifier la compréhension des cours. Ils doivent connaître et être habitués à l'usage de la respiration dans la pratique posturale.

III. Durée de la formation

La formation, d'une durée totale de 42h, se déroulera comme suit :

- 42h en salle du 18 au 23 décembre 2022.

IV. Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Les moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre, sont les suivants : La formation se composera d'exercices pratiques (démonstration posturales, mise en situation en binôme ou en groupe), de cours théoriques et d'ateliers méthodologiques. Les stagiaires se verront remettre un livret de formation contenant les informations théoriques, développées lors des cours. Le matériel et les accessoires de yoga nécessaires au bon déroulement de la formation (tapis, sangles, briques, couvertures...) sont fournis par Ashtanga Yoga Shala Toulouse. La formation est assurée par Antoine Suplisson, enseignant depuis plus de 10 ans.

V. Présentation de la formation

La formation comprend des cours pratiques, des cours théoriques, des ateliers, des séances pédagogiques et des évaluations finales.

- Cours pratiques

Les cours pratiques sont construits pour apporter de nouveaux outils aux stagiaires, leur transmettre une méthodologie posturale et pédagogique dans une forme démonstrative.

- Ateliers

Les ateliers sont des séances dans lesquelles des travaux dirigés en groupe ou en binômes permettent d'expérimenter les éléments apportés durant les cours pratiques.

- Séances pédagogiques

Les séances pédagogiques ont pour but l'application et l'intégration des acquis. L'accent est mis sur la reformulation des exercices par les stagiaires, et par l'entraînement à la transmission directe des techniques présentées dans le cadre de la formation.

VI. Contenu de la formation

Dimanche 18 décembre 2022

- 10h-11h45 Routine mobilité + cours ashtanga / mobilité
- 12h-13h Introduction - cours théorique : étirements, renforcement et mobilité
- 14h30-16h30 Atelier : ashtanga, les étapes des postures de base
- 16h45-18h30 Atelier : exercices de mobilité préparatoires aux postures de base

Lundi 19 décembre 2022

- 10h-11h45 Routine mobilité + cours ashtanga 2 / mobilité
- 12h-13h Cours théorique et pratique : mobilité de la colonne et du buste
- 14h30-16h30 Atelier : exercices de mobilité et salutations au soleil
- 16h45-18h30 Séance pédagogique : guider une salutation modifiée pour débutants

Mardi 20 décembre 2022

- 10h-12h Routine mobilité + mysore
- 12h15-13h Cours théorique et pratique : mobilité des jambes et du bassin
- 14h30-16h30 Atelier : exercices de mobilité et postures debout
- 16h45-18h30 Séance pédagogique : guider postures debout et mobilité

Mercredi 21 décembre 2022

- 10h-11h45 Routine mobilité + cours vinyasa / mobilité
- 12h-13h Cours théorique et pratique : mobilité de la ceinture thoracique
- 14h30-16h30 Atelier : exercices pour postures assises
- 16h45-18h30 Séance pédagogique : guider postures assises et mobilité

Jeudi 22 décembre 2022

- 10h-11h45 routine mobilité + cours vinyasa 2 / mobilité
- 12h-13h mobilité avec supports (blocs, sangle élastique..)
- 14h30-16h30 exercices pour postures vers l'arrière et inversées
- 16h45-18h30 guider postures vers l'arrière et inversées

Vendredi 23 décembre 2022

- 10h-12h routine mobilité + mysore
- 12h-13h Evaluation : questions / réponses mobilité
- 14h30-18h Evaluation : guider une posture, guider un enchaînement
- 18h-18h30 conclusion

VII. Modalités d'évaluation de la formation

Les procédures d'évaluation se concrétisent par :

- Une évaluation écrite des connaissances théoriques sous forme de quizz (30 mn)
- Une évaluation pratique visant à évaluer les capacités du stagiaire à retransmettre les techniques acquises.
- Un compte-rendu de fin de formation : journal de suivi de pratiques ou d'enseignement démontrant la compréhension et la bonne utilisation des techniques acquises.

VIII. Attestation de fin de formation

A la fin de la formation, une attestation de suivi sera délivrée à chaque stagiaire, mentionnant les objectifs de la formation, son contenu et sa durée. Une attestation de participation sera délivrée sous réserve de participation aux évaluations théoriques et pratiques, comportant les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

IX. Frais d'inscription

- Coût de la formation en financement par entreprise ou OPCO : 550 € net de taxe
 - Arrhes à l'inscription : 160 €
 - 1^{er} versement 15 jours avant le premier jour de la formation (04/12/2022) : 130 €
 - 2^{ème} versement le premier jour de la formation (18/12/2022) : 130 €
 - 3^{ème} versement au 1/01/2023 : 130 €
 - Des frais d'annulation de :
 - 50€ seront dû 30 jours avant le début de la formation
 - 100€ seront dû 15 jours avant le début de la formation

- Coût de la formation en financement particulier au 1/11/2022 : 500 € net de taxe
 - Arrhes à l'inscription : 140 €
 - 1^{er} versement 15 jours avant le premier jour de la formation (05/08/2022) : 120 €
 - 2^{ème} versement le premier jour de la formation (23/08/2022) : 120 €
 - 3^{ème} versement au 1/09/2022 : 120 €
 - Des frais d'annulation de :
 - 50€ seront dû 30 jours avant le début de la formation
 - 100€ seront dû 15 jours avant le début de la formation

X. Informations demandées aux stagiaires pour l'inscription

- Une lettre présentant leur parcours personnel et leur expérience en Hatha yoga et Vinyasa yoga.
- Nom, prénom, adresse, n° de téléphone et email pour le suivi du dossier et les échanges.