

Catalogue de formations

6 formations adaptées à différents styles et niveaux de pratique

Formation continue de professeur d'ashtanga yoga
3 formations en 3 niveaux

- Niveau 1 - Fondations : enseignement de cours pour débutants
- Niveau 2 - Perfectionnement : enseignement de cours intermédiaires
 - Niveau 3 - Maitrise : enseignement pour cours tous niveaux

Formation initiale de professeur de vinyasa yoga
2 modules en 2 niveaux

- Module 1 : enseignement de cours pour débutants
- Module 2 : enseignement de cours intermédiaires

Formation yoga et mobilité

- module de techniques de mobilité pour l'enseignement du yoga

Formation continue de professeur d'ashtanga vinyasa yoga

Niveau 1

Objectifs

- Enseigner des cours débutants d'ashtanga vinyasa yoga
- Utiliser une méthode d'enseignement pédagogique et progressive
- Comprendre les règles anatomiques propres aux postures de yoga
- Connaitre l'histoire du yoga et de l'ashtanga vinyasa yoga
- Développer une pratique des différents aspects du yoga

Programme Général

- Ashtanga vinyasa yoga : technique de la première série, Yoga cikitsa
- Technique d'enseignement : savoir démontrer, guider, ajuster les postures simples
- Anatomie pour le yoga : 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
- Philosophie : Samkhya, Yoga-Sutra, système énergétique du yoga
- pratiques complémentaires : pranayama, méditation, yoga nidra

24 jours 200 H

Tarif auto-financement

2400 € avant 01/06/2023

2500 € avant 01/09/2023

2600 € après 01/09/2023

Tarif financement OPCO

Formation + frais de dossier :

2650 €

Dates : 26/10/2023 -
16/06/2024



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



Profils concernés

- Praticants expérimentés
- Professeurs d'autres styles de yoga
- Enseignants de pratiques physiques
- Professionnels du bien-être

Inclus

- Cours théoriques avec présentation numérique (powerpoint)
- Cours pratiques avec matériel technique
- Livret de support de cours
- Séances pratiques d'assistantat
- Carte 20 cours (durée de 3 mois)

Prérequis

- 3 ans de pratique régulière du yoga et 1 an de pratique de l'ashtanga vinyasa yoga au minimum. Candidature soumise à un entretien préalable
- Connaissance de la 1ère série de l'ashtanga vinyasa yoga

Modalités d'évaluation

- 2 évaluations pratiques
- 1 évaluation théorique
- 8 évaluations écrites en contrôle continu

Formation en petit groupe

Maximum 12 personnes

Horaires

9h30- 13h

15h-18H30 / 19h

Lieu

Ashtanga Yoga Shala
Toulouse

1 rue Féral 31000 Toulouse



Formation continue de professeur d'ashtanga vinyasa yoga

Niveau 2

Objectifs

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

Programme Général

- Ashtanga vinyasa yoga : techniques de première et de deuxième série
- Technique d'enseignement : démontrer, guider, et ajuster les postures complexes
- Anatomie pour le yoga : fonctions structurelles et actions musculaires
- Pédagogie : séances de mise en situation et travail en petits groupes
- Histoire du hatha yoga et des pratiques posturales modernes
- Philosophie du yoga : les rapports entre la pratique, la théorie et l'enseignement
- pratiques complémentaires : mobilité, mouvement, pranayama, méditation

18 jours 150 H

Tarif auto-financement

1800 € avant 30/07/2022

1900 € après 30/07/2022

Tarif financement OPCO

Formation + frais de dossier :

1950 €

Dates : à définir



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



Profils concernés

- Professeurs de yoga expérimentés
- Professeurs d'ashtanga vinyasa yoga débutants
- Pratiquants d'ashtanga vinyasa yoga expérimentés

Inclus

- Cours théoriques avec présentation numérique (powerpoint)
- Cours pratiques avec matériel technique
- Livret de support de cours
- Séances pratiques d'assistantat

Prérequis

- Avoir effectué une formation de yoga dynamique de 200 h. Candidature soumise à un entretien préalable
- Maîtriser la première série de l'ashtanga vinyasa yoga
- Enseigner un cours de yoga par semaine au minimum

Modalités d'évaluation

- 5 évaluations pratiques
- 1 évaluation théorique
- 4 évaluations écrites en contrôle continu

Formation en petit groupe

Maximum 12 personnes

Horaires

9h30- 13h

15h-18H30 / 19h

Lieu

Ashtanga Yoga Shala
Toulouse

1 rue Féral 31000 Toulouse



Formation continue de professeur d'ashtanga vinyasa yoga

Niveau 3

Objectifs

- Construire des cours spécifiques pour tous les niveaux d'élèves
- Développer les qualités de l'enseignant : méthode, gestuelle, langage
- Maitriser les outils complémentaires à l'enseignement des postures
- Maitriser les ajustements et les différentes corrections posturales
- Relier la théorie du yoga à ses pratiques et à son enseignement

Programme Général

- Ashtanga vinyasa yoga : techniques de première, deuxième et troisième séries
- Technique d'enseignement : démontrer, guider, et ajuster les postures complexes
- Anatomie pour le yoga : biomécanique structurelle et dynamique
- Pédagogie : séances de mise en situation et travail en petits groupes
- Histoire du yoga et des pratiques introspectives
- Philosophie du yoga : pratiques internes et enseignement du yoga

18 jours 150 H

Tarif auto-financement

1800 € - 1900 €

Tarif financement OPCO

Formation + frais de dossier :
1950 €

Dates : 1/11/2023- 5/05/2024



Profils concernés

- Professeurs de yoga expérimentés
- Professeurs d'ashtanga vinyasa yoga confirmés
- Pratiquants d'ashtanga vinyasa yoga avancés

Inclus

- Cours théoriques avec présentation numérique (powerpoint)
- Cours pratiques avec matériel technique
- Livret de support de cours
- Séances pratiques d'assistantat

Prérequis

- Avoir effectué la 2ème année de formation ou une formation d'ashtanga continue (2 ans). Candidature soumise à un entretien préalable
- Maitriser la première série
- Enseigner un cours de yoga par semaine au minimum

Modalités d'évaluation

- 5 évaluations pratiques
- 1 évaluation théorique
- 4 évaluations écrites en contrôle continu

Formation en petit groupe
Maximum 12 personnes

Horaires

9h30- 13h

15h-18H30 / 19h

Lieu

Ashtanga Yoga Shala
Toulouse
1 rue Féral 31000 Toulouse



Formation de professeur de vinyasa et mobilité

Module 1

Objectifs

- Enseigner des cours débutants de vinyasa yoga
- Utiliser une méthode d'enseignement structurée et progressive
- Connaitre les bases anatomiques propres aux postures de yoga
- Connaitre les bases de l'histoire et de la philosophie du yoga
- Relier la théorie du yoga à la pratique et à l'enseignement

Programme Général

- Technique posturale du vinyasa yoga
- Technique d'enseignement : savoir démontrer, guider, ajuster les postures simples
- Anatomie pour le yoga : 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 et méditation

12 jours 100 H

Tarif auto-financement

1200 € avant 01/06/2023

1300 € après 01/06/2023

Tarif financement OPCO

Formation + frais de dossier :

1350 €

Dates

20/08-1/09/2023



Profils concernés

- Pratiquants de yoga expérimentés
- Professeurs de yoga
- Enseignants de pratiques physiques
- Professionnels du bien-être

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

Formation en petit groupe

Maximum 12 personnes

Horaires

10h- 13h

14h30-18H30

Inclus

- Cours théoriques avec présentation numérique (powerpoint)
- Cours pratiques avec matériel technique
- Livret de support de cours
- Séances pratiques d'assistantat

Modalités d'évaluation

- 2 évaluations pratiques
- 1 évaluation théorique
- 2 évaluations écrites en contrôle continu

Lieu

Ashtanga Yoga Shala
Toulouse

1 rue Féral 31000 Toulouse



Formation de professeur de vinyasa et mobilité

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
- Connaitre l'histoire du yoga et du hatha yoga

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

12 jours 100 H

Tarif auto-financement

1200 € avant 01/05/2024

1300 € après 01/05/2024

Tarif financement OPCO

Formation + frais de dossier

1350 €

Dates

19-31/08/2024



Profils concernés

- Professeurs de yoga expérimentés
- Professeurs de vinyasa yoga débutants
- Praticants de vinyasa yoga

Prérequis

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

Formation en petit groupe

Maximum 12 personnes

Horaires

10h- 13h

14h30-18H30

Inclus

- Cours théoriques avec présentation numérique (powerpoint)
- Cours pratiques avec matériel technique
- Livret de support de cours
- Séances pratiques d'assistantat

Modalités d'évaluation

- 2 évaluations pratiques
- 1 évaluation théorique
- 2 évaluations écrites en contrôle continu

Lieu

Ashtanga Yoga Shala
Toulouse

1 rue Féral 31000 Toulouse



Formation Mobilité et alignement

Objectifs

- Acquérir un répertoire d'exercices de mobilité
- Connaitre les règles anatomiques liées aux postures de yoga
- utiliser les techniques de mobilité les plus adaptées aux différentes postures de yoga
- connaître le contexte théorique des pratiques de mobilité
- Connaitre l'histoire du hatha yoga contemporain

Programme Général

- Techniques de mobilité et technique posturale du yoga
- Pédagogie : savoir reproduire les exercices liant yoga et mobilité
- Anatomie : les différentes fonctions des groupes de muscles
- Théorie de la mobilité : mieux comprendre l'usage du corps
- Théorie du yoga : Hatha yoga et pratiques physiques contemporaines
- Pratiques complémentaires : pranayama et méditation

6 jours 42 H

Tarif auto-financement

600 € avant 01/06/2023

700 € après 01/06/2023

Tarif financement OPCO

Formation + frais de dossier

750 €

Dates

1-6/08/2023



Profils concernés

- Praticants de yoga expérimentés
- Professeurs de yoga
- Enseignants de pratiques physiques

Prérequis

- 2 ans de pratique régulière du yoga et 1 an de pratique du vinyasa ou ashtanga yoga au minimum
- Maîtrise des postures de base du hatha yoga et du vinyasa

Formation en petit groupe

Maximum 12 personnes

Horaires

10h- 13h

14h30-18H30

Inclus

- Cours théoriques avec présentation numérique (powerpoint)
- Cours pratiques avec matériel technique
- Livret de support de cours

Modalités d'évaluation

- 1 évaluation pratique
- 1 évaluation théorique
- 1 évaluations écrite en contrôle continu

Lieu

Ashtanga Yoga Shala
Toulouse

1 rue Féral 31000 Toulouse



Informations Générales

L'Organisme de Formation (OF) d'Antoine Suplisson est déclaré auprès du préfet de la région Occitanie sous le Numéro de Déclaration d'Activité (NDA) : 76311025931.

Possibilités de financements

Vous pouvez solliciter une prise en charge financière auprès des financeurs publics et paritaires (OPCO unique-ment, pas d'éligibilité au CPF). Les formations ont la certification Qualiopi et sont référencable au catalogue Datatock.

Nature des actions de formation

Les formations s'inscrivent dans le cadre des actions de formation prévues par les articles L.6313-1 et L.6313-9 du Code du Travail. Elles constituent une action ayant pour objet le développement des compétences et des connaissances.

Analyse des besoins

Lors de l'entretien préalable à l'inscription, nous étudions ensemble votre projet de formation (objectif individuel, besoins et attentes, phase d'avancement de votre projet, acquis existants) afin de valider l'adaptation de votre profil au contenu annoncé de la formation et vous orienter au plus près de vos besoins

Modalités d'accès et délais d'inscription

L'inscription est effective après entretien individuel, validation des pré-requis, réception de la convention signée et du paiement des arrhes (30%) ou de l'entièreté de la formation. Les demandes d'inscription peuvent être envoyées jusqu'à 2 jours avant le début de la formation sous réserve de places disponibles.

Accessibilité PSH

Les personnes en situation de handicap sont invitées à le signaler au responsable de l'OF et à convenir d'un entretien afin d'étudier les possibilités de compensation disponibles. Ces formations ne sont pas spécialement dessinées pour répondre aux besoins des personnes à mobilité réduite. Pour les autres formes de handicap, contactez-nous pour préciser vos besoins, nous étudierons ensemble les possibilités de compensation.

Non Accessibilité

Les personnes en situation de handicap mental et physique spécifique (malentendants et malvoyants) sont réorientées vers les partenaires prestataires habilités à accompagner ces publics spécifiques.

Indicateurs de performance

Au 30/03/2023

Nombre de formations : 8

Heures de formation : 870 h

Nombre de participants : 61

Abandons : 2

Taux de présence : 99 %

Note de satisfaction générale : 9,9/ 10

Informations complémentaires

Pour chaque formation : Pré-requis, objectifs, programme, durée, tarifs, méthodes mobilisées et modalités d'évaluation sont indiquées sur la page de la formation et sur le contrat.