



Devenir Professeur de Hatha Yoga Formation sur 1 an

Public	<p>Cette formation s'adresse à toute personne qui désire entamer une démarche professionnelle pour pouvoir enseigner le YOGA. Professeur de sport, de Pilates ou autres disciplines sportives, en exercice souhaitant une spécialisation. Sophrologues et relaxologues souhaitant ajouter le yoga à leur activité professionnelle. Éducateur sportif souhaitant une spécialisation. Professionnel de l'éducation nationale et de la santé souhaitant ajouter les techniques du yoga à ses compétences. Thérapeutes psychocorporels souhaitant intégrer le yoga à leur activité professionnelle.</p>
Prérequis	<p>Avoir assisté à un cours d'essai préalable avec un des formateurs. Avoir réalisé un entretien préalable permettant de définir les attentes et la motivation de la personne.</p>
Dispositions pratiques	<p>Effectif maximum : 18 participants sur place et 10 personnes en visio</p>
Modalités et délai d'accès	<p>Inscription via téléphone, mail ou site internet : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session</p>
Présentation générale (Problématique, intérêt)	<ul style="list-style-type: none">- Apprentissage des techniques fondamentales du Yoga : Postures, Souffles, Bandhas, Drishtis, mudra, mantra, concentration, méditation, relaxation.- Devenir autonome dans une pratique juste et sans danger.- Comprendre la philosophie du Yoga pour une approche globale de la méthode.- Apprentissage et connaissance d'anatomie physiologie en lien avec la pratique
Objectifs /Compétences	<ul style="list-style-type: none">- Acquérir et maîtriser les techniques et les théories du Yoga (postures, respirations, concentration, anatomie, physiologie) qui seront évaluées en contrôle continu et en examen final.- Acquérir les techniques pédagogiques du Yoga afin de pouvoir guider des séances individuelles ou de groupe qui seront évaluées en contrôle continu.- Acquérir les notions essentielles d'anatomie et physiologie appliquées au yoga qui seront évaluées en examen final.



	<p>- Acquérir les bases en philosophie indienne et théorie du Yoga qui seront évaluées en examen final.</p>
<p>Contenu de la formation (la revoir en partant du synopsis)</p>	<p><u>Cours pratique de yoga de 2 h, comprenant les techniques du module à acquérir :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Postures,- Souffles,- Focalisations visuelles,- Gestes et tenues spécifiques (Drishti, mudra, bandha)- Mantras <p><u>Histoire et philosophie du Yoga :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Comprendre le contexte historico-géographique et culturel dans lequel naît le yoga en Inde.- Comprendre les bases de la philosophie indienne dans laquelle s'inscrit le Yoga.- Connaître les concepts fondamentaux des grands textes traditionnels du Yoga <p><u>Explication détaillée des techniques :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Prise de la posture,- Alignements,- Erreurs courantes,- Souffles associés,- Anatomie de la technique,- Effets et contre-indications des techniques. <p><u>Ateliers de mise en pratique afin d'apprendre à restituer l'enseignement :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Par petit groupe, chacun à tour de rôle enseigne la technique précédemment détaillée par les formateurs, corrige le cas échéant les alignements et amène les modifications ou ajustements nécessaires au pratiquant. <p><u>Anatomie et Physiologie du Yoga :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Comprendre la mécanique ostéoarticulaire du corps et l'impact des techniques du yoga sur lui- Comprendre les bases de la physiologie nécessaire à la pratique du yoga.- Comprendre l'impact du yoga sur les différents systèmes du corps.- Savoir adapter les techniques selon l'anatomie spécifique de chacun- Savoir utiliser les étirements musculaires pour améliorer sa pratique sans danger.- Savoir adapter sa pratique et son enseignement à différentes pathologies courantes.- Savoir animer des ateliers thématiques pour améliorer certaines conditions physiques.- Comprendre les dangers et contre-indications des techniques du yoga



	<p><u>Pédagogie de l'enseignement du yoga :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- À tour de rôle, les stagiaires s'entraînent à l'enseignement des postures déjà expliquées par les formateurs en enseignant aux autres stagiaires <p><u>Respiration et Méditation :</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Comprendre les effets, indications et contre-indications des techniques respiratoires de base du yoga- Savoir guider les techniques de souffle- Comprendre les bases de la concentration et de la méditation
Modalités pédagogiques	<p>Afin de permettre les apprentissages, la formation est composée d'un cours entièrement guidé à chaque module.</p> <p>Ce cours peut être vu et revu autant de fois que nécessaire en tant que support pour simplifier sa propre pratique personnelle, ainsi que sa manière de restituer l'enseignement. Un support PDF est remis à chaque stagiaire après chaque module.</p> <p>Chaque technique du jour est décomposée et détaillée en expliquant le lien entre le souffle et le mouvement et comment faire pour prendre, maintenir et quitter une posture et ses effets Anatomiques, Physiologiques et énergétiques. Un support PDF est remis à chaque stagiaire après chaque module.</p> <p>Des ateliers de mise en situation sont prévus afin que chaque participant apprenne à enseigner le rôle du professeur, permettant de mieux intégrer la méthode pour soi-même d'une part et dans une optique pédagogique de restitution de l'enseignement d'autre part.</p> <p>Supports pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none">● Fiches détaillées des techniques en support PDF.● Cours d'anatomie physiologie en support PDF● Extrait de textes de philosophie Indienne pour illustrer les cours de Philosophie en support PDF● Bibliographie● Salle de pratique à disposition pendant la formation● Formation possible en visioconférence
Moyens d'encadrement de la formation	<p>L'académie de YOGA s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permet l'ancrage en temps réel.</p> <p>Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques. Vidéo-projection. Support de cours délivré à chaque participant. Travaux pratiques.</p>
Durée	<p>Durée totale : 192 heures réparties en 24 Modules de 8 heures (4 semaines de 6 jours réparties dans l'année)</p>

Dates	<p><u>1ère semaine</u> : du lundi 17 février 2025 au samedi 22 février 2025 (6 jours)</p> <p><u>2ème semaine</u> : du lundi 14 avril 2025 au samedi 19 avril 2025 (6 jours)</p> <p><u>3ème semaine</u> : du lundi 14 juillet 2025 au samedi 19 juillet 2025 (6 jours)</p> <p><u>4ème semaine</u> : du lundi 27 octobre 2025 au samedi 1er novembre 2025 (6 jours)</p>
Lieu(x)	Académie de Yoga : 48 Bd Michelet, 13008 Marseille.
Coût par participant	Coût de la formation : € 3300 HT = TTC (non soumis TVA)
Accessibilité	<p>Un entretien préalable sera mis en place pour aménager au mieux la formation avec votre handicap.</p> <p>Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap.</p> <p>Contact référent handicap : Géraldine RICHARD / 06.51.32.45.99 / geraldine.richard@holinat.com</p>
Restauration	<p>Deux pauses sont prévues afin de se restaurer : une première pause de 30 minutes juste après la pratique matinale et une deuxième pause de 1 heure dans l'après-midi.</p> <p>Des restaurants et boulangeries se trouvent aux alentours de l'école.</p> <p>Vous pouvez également amener votre propre nourriture et rester sur place dans la salle ou bien sortir (un parc se trouve en face de l'école).</p> <p>Des tisanes bio et du café bio sont également mis à disposition durant la formation.</p>
Hébergement	<p>L'école ne propose pas d'hébergement.</p> <p>Quelques hôtels se trouvent à proximité (3 minutes à pied).</p>
Responsable de l'action, Contact	Axel DE SABOULIN / 06 10 45 76 48 / contact@academiedeyoga.fr
Formateur /trice	<p>Axel DE SABOULIN / 06 10 45 76 48 / contact@academiedeyoga.fr</p> <p>Géraldine RICHARD / 06.51.32.45.99 / geraldine.richard@holinat.com</p>
Suivi de l'action	<p>Mise en place d'outils permettant de vérifier la réalité du suivi de la formation par les stagiaires (<i>émargement par les stagiaires et le formateur, Certification de réalisation</i>)</p> <p>Une attestation de compétences sera remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation complète.</p>
Évaluation de l'action	



	<p>Une évaluation de l'action (<i>satisfaction des participants</i>) et une autre sur le degré d'acquisition des compétences (<i>tests, examens, fiches d'évaluation, entretiens...</i>) sont à envisager.</p> <p>Évaluation des acquis :</p> <p>Une évaluation théorique de l'action se fera à la fin de la formation : Examen écrit</p> <p>Le seuil de validation pour l'évaluation est de 60%</p> <p>Une évaluation pratique : Grille d'évaluation au fil de la formation</p> <p>Évaluation de la prestation de formation « à chaud » et à froid” entre 1 et 3 mois après la formation</p>
<p>Indicateurs de résultats et de performance</p>	<p>Nombre de stagiaires inscrits sur l'année en cours :*</p> <p>Nombre de formations :*</p> <p>Taux d'assiduité :*</p> <p>Taux de satisfaction : *</p> <p>*Données mises à jour en décembre</p>