



FICHE PEDAGOGIQUE DE FORMATION

INSTRUCTEUR YOGA NIVEAU 1 – Présentiel ou visio

DURÉE

14 heures / En présentiel ou visio

COÛT :

500€ en financement personnel/ 500€ en financement OPCO / 550 € en financement CPF

FORMATEURS

Celine DAHAN

Ce module est le 1^{er} du cursus de formation instructeur yoga proposé par DOKKEO.. On y apprend les bases et principes fondamentaux du yoga vinyasa.

PUBLICS CONCERNÉS :

A tous ceux qui souhaitent enseigner le yoga et qui ont déjà de bonnes bases en anatomie et physiologie. Tous les professionnels de la santé ou coachs sportifs.

Également à tous ceux qui souhaitent simplement approfondir leurs connaissances pour pratiquer seuls, ou qui souhaitent juste découvrir le yoga

PRÉ REQUIS

Aucun

En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation.

Nous vous proposons une base de 14 heures d'enseignement et de réflexion autour de la pratique et la transmission du yoga.

Cette formation est complète et son objectif est de mettre sur le marché des professeurs compétents et aptes à encadrer des groupes ou des individuels dans toute structure privée ou publique et en toute sécurité.

Notre formation vous plonge au cœur de l'art du yoga dans tous ses aspects: postures (asanas), ajustements, méditation (dhyana), respiration (pranayama), anatomie, et philosophie.

Nous vous proposerons un cours de Vinyasa "clés en main", c'est-à-dire un flow tout prêt et ajustable à une séance de 90 minutes, 65 minutes ou 45 minutes et de niveau 1.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

D'enseigner un cours de yoga vinyasa d'une durée de 45 à 60 mn

D'expliquer les fondamentaux du yoga

De corriger les défauts de placement et d'exécution des pratiquants

PROGRAMME / DEROULE TYPE

	JOUR 1		JOUR 2
9h	Accueil, présentations, présentation de la formation Le métier de professeur de Yoga	9h	Méditation Pranayamas
10h30	Sankalpa: le pouvoir de l'intention Méditation Pranayama	9h30	Mise en situation: enseigner la méditation et les pranayamas
11h00	Cours de Vinyasa: le flow complet	10h00	Analyse et alignements: Équilibres sur les mains, inversions et postures assises
12h15	Un peu d'histoire et de philosophie Les 4 voies du yoga Les yoga sutras	11h00	Mise en situation: enseigner les nouvelles postures
		12h15	Savasana: comment guider la relaxation finale
13h	PAUSE	13h	PAUSE
14h	Analyse et alignements: échauffement Salutation A Salutation B	14h	Analyse et alignements: postures allongées
15h	Analyse et alignements: Séquence debout + Équilibres debout	14h45	Mise en situation: enseigner le flow complet - certification
16h00	Mise en situation: enseigner les salutations A & B	16h30	Comment adapter le flow à un cours de 75 minutes et 60 minutes
17h	FIN	17h	FIN

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.
 - **Si formation en présentiel** : (salle de formation, manuel de formation et évaluation en version papier, rétroprojecteur, matériel tel que tapis...)
 - **Si formation en visioconférence** : via zoom, signature électronique à

MOYENS D'EXECUTION

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel

SUIVI EXECUTION DE L'ACTION

Fiche d'émargement au début de chaque demi journée
Attestation de présence

EVALUATION ET CERTIFICATION

Validation du module par la réussite d'une mise en situation d'enseignement

Remise d'un certificat de réussite en fin de formation

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

DOKKEO organisme de formation continur
6C avenue du Bois Chapet 91540 MENNECY
Mail : dokkeoformation@gmail.com

Réponse assurée sous 48h

SIRET 87922377400016
Déclaration d'activité numero 11910855991-
IDD Data dock 0080362

Mise à jour : 05/01/2022

PARTENAIRES HANDICAP