



FORMATION INSTRUCTEUR YOGA NIVEAU 1



1- LE DESCRIPTIF DE LA FORMATION YOGA NIVEAU 1

OBJECTIFS :

A l'issue de la formation vous serez capable :

D'enseigner un cours de Yoga de 45, 60 ou 90mn selon les besoins de vos clubs/associations, cours clé en main, structuré et préétabli niveau débutant/intermédiaire

D'avoir une base solide pour toute pratique dynamique d'asanas (alignements parfaits et compréhension des poses)

De comprendre l'enchaînement des poses (Asanas)

De comprendre l'importance de la respiration dans la pratique du Yoga (Pranayama)

De comprendre l'importance de la méditation (Dhyana)

Reproduire la structure de cours de 45, 60 ou 90 mn que vous pourrez refaire chez vous à volonté pour profiter pleinement des bienfaits du Yoga

De le pratiquer seul sans support de façon autonome, sécuritaire et efficace

D'enseigner et de retransmettre tout le contenu de la formation à vos participants

POUR QUI ?

Si vous souhaitez enseigner le Yoga : Les professionnels du sport ainsi que tous les publics et professionnels de santé, du bien-être et de la forme ayant déjà suivi une formation anatomique et physiologique car nous ne reviendront pas sur l'anatomie et la physiologie du corps humain pendant ces 2 jours.

Si vous souhaitez découvrir le Yoga, approfondir vos connaissances, apprendre à le pratiquer seul de façon autonome, sécuritaire et efficace : tous publics, débutants ou initiés.

Pack inclus dans la formation :

- L'instruction du jour même
- La trame de cours

Votre certificat d'aptitude à enseigner

PROGRAMME FORMATION YOGA 1

Formation sur 16h de cours, répartis en 2 jours.

JOUR 1 :

9h-10h : Présentation du Yoga, rapide historique, les différents styles

10h-10h30 : Pranayama, respiration Ujjayi, Master Class

10h30-13h : Pratique des Asanas, échauffement et salutations au soleil

13h-14h : Pause déjeuner

14h-16h : Pratique des Asanas, postures debout

16h-18h : Pratique des Asanas, postures assises et en rotations

JOUR 2 :

9h-11h : Passages en situations sur une partie du contenu de la veille

11h-13h : Pratique des Asanas, postures inversées et allongées

13h-14h : Pause déjeuner

14h-16h : Dhyana, relaxation méditation

16h-18h : Préparation puis passages en situations sur une partie du contenu de la formation

FICHE INSCRIPTION YOGA NIVEAU 1

NOM :

PRENOM

ADRESSE :

Téléphone :

Mail :

Date et lieu de la formation demandée :

Financement de la formation (indiquez quel cas vous concerne) :

- **Auto financement :**
- **Par l'employeur :**
- **Prise en charge AGEFICE ou FIFPL demandée ?**

Un devis vous sera envoyé pour compléter votre dossier de prise en charge

Coût de la formation : 500€ finançables par auto formation ou organismes paritaires selon le statut.

L'inscription a la formation doit être accompagnée du règlement total.

Règlement par chèque à l'ordre de Dokkeo.

Envoyé à :

dokkeo

Chez Juliette Maeght

6c av du bois chapet

91 540 Mennecy