



FORMATION INSTRUCTEUR YOGA NIVEAU 2



1- LE DESCRIPTIF DE LA FORMATION YOGA NIVEAU 2

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 intermédiaire/confirmé
- D'approfondir la technique des poses vue en Module 1
- D'apprendre de nouvelles poses pour une pratique et un enseignement intermédiaire/avancé
- D'approfondir la compréhension des poses d'un point de vue physiologique et anatomique (massage des organes, revitalisation, augmentation de la force, de la souplesse, de la résistance, travail de stabilité, relâchement...etc...)
- De comprendre l'importance de la respiration d'un point de vue physiologique et anatomique (système respiratoire et muscles qui interviennent dans le Pranayama)
- D'approfondir la compréhension des bienfaits de la méditation grâce à des études scientifiques les prouvant
- Reproduire la structure de cours de 45, 60 ou 90 mn d'un niveau intermédiaire à confirmé
- De le pratiquer seul sans support de façon autonome, sécuritaire et efficace
- D'enseigner et de retransmettre un contenu intermédiaire à confirmé à vos participants
- De faire évoluer votre pratique et votre enseignement vers un niveau plus avancé
- De faire évoluer la pratique de vos participants vers un niveau plus avancé
- D'augmenter vos connaissances générales en Yoga Vinyasa grâce à de nouvelles poses, de nouvelles connaissances physiologiques et anatomiques et des études scientifiques

POUR QUI ?

- Si vous souhaitez approfondir votre pratique du Yoga, approfondir vos connaissances, apprendre de nouvelles poses pour pratiquer seul de façon autonome, sécuritaire et efficace : tous publics ayant déjà suivi le Module 1

Pack inclus dans la formation :

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

Votre certificat d'aptitude à enseigner

PROGRAMME FORMATION YOGA 2

JOUR 1 :

9h-9h30 : Mise en route, présentation du Module de formation, programme des 2 jours

9h30-11h : Master Class niveau confirmé

11h-13h : Passages en situations (sur le contenu du Module 1), retours : forces et priorités à travailler, corrections et révisions rapides du Module 1

13h-14h : Pause déjeuner

14h-14h30 : Pranayama (respiration) du point de vue physiologique et anatomique

14h30-16h : Pratique des Asanas, postures debout, niveau intermédiaire et confirmé, physiologie et anatomie du mouvement

16h-18h : Pratique des Asanas, postures assises et en rotations, niveau intermédiaire et confirmé, physiologie et anatomie du mouvement

JOUR 2 :

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

11h-13h : Pratique des Asanas, postures inversées et allongées, niveau intermédiaire et confirmé, physiologie et anatomie du mouvement

13h-14h : Pause déjeuner

14h-16h : Dhyana (relaxation/méditation) passages en situations, retours (forces et priorités à travailler), présentation d'études scientifiques démontrant les bienfaits de la relaxation/méditation

16h-18h : Préparation puis passages en situations (évaluation finale) sur une partie du contenu de la formation, retours (forces et priorités à travailler), délivrance du résultat à l'oral (diplômes envoyés par mail dans les jours suivants)

FICHE INSCRIPTION YOGA NIVEAU 2

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

91540 Mennecy