



FORMATION INSTRUCTEUR YOGA NIVEAU 1



1- LE DESCRIPTIF DE LA FORMATION INSTRUCTEUR YOGA NIVEAU 1

DUREE : 2 JOURS / 14 heures

FORMATEUR : Celine SPIRALE

COUT : 500 €

PRE REQUIS : aucun

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 :

A l'issue de la formation vous serez capable :

- 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

POUR QUI ?

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.

Pack inclus dans la formation :

- Le manuel de formation
- La trame de cours

Votre certificat d'aptitude à enseigner

PROGRAMME FORMATION INSTRUCTEUR YOGA NIVEAU 1

	JOUR 1
10h30	Accueil, présentations, présentation de la formation Le métier de professeur de Yoga Sankalpa: le pouvoir de l'intention Méditation Pranayama
11h00	Cours de Vinyasa: le flow complet
12h15	Un peu d'histoire et de philosophie Les 4 voies du yoga Les yoga sutras
13h	PAUSE
14h	Analyse et alignements: échauffement Salutation A Salutation B
15h	Analyse et alignements: Séquence debout + Équilibres debout
16h00	Mise en situation: enseigner les salutations A & B
17h30	FIN

	JOUR 2
9h	Méditation Pranayamas
9h30	Mise en situation: enseigner la méditation et les pranayamas
10h00	Analyse et alignements: Équilibres sur les mains, inversions et postures assises
11h00	Mise en situation: enseigner les nouvelles postures
12h15	Savasana: comment guider la relaxation finale
13h	PAUSE
14h	Analyse et alignements: postures allongées
14h45	Mise en situation: enseigner le flow complet - Evaluation
16h30	Comment adapter le flow à un cours de 75 minutes et 60 minutes
17h	FIN