



# FICHE PEDAGOGIQUE DE FORMATION

## INSTRUCTEUR YOGA NIVEAU 1 – Présentiel

### DURÉE

14 heures / En présentiel ou visio

### COUT :

500€ en financement personnel/ 500€ en financement OPCO

### FORMATEURS

Celine DAHAN

Ce module est le 1<sup>er</sup> 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

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
		<b>12h15</b>	Savasana: comment guider la relaxation finale
<b>13h</b>	<b>PAUSE</b>	<b>13h</b>	<b>PAUSE</b>
<b>14h</b>	Analyse et alignements: échauffement Salutation A Salutation B	<b>14h</b>	Analyse et alignements: postures allongées
<b>15h</b>	Analyse et alignements: Séquence debout + Équilibres debout	<b>14h45</b>	Mise en situation: enseigner le flow complet - <b>certification</b>
<b>16h00</b>	Mise en situation: enseigner les salutations A & B	<b>16h30</b>	Comment adapter le flow à un cours de 75 minutes et 60 minutes
<b>17h</b>	<b>FIN</b>	<b>17h</b>	<b>FIN</b>

## MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

**Formation en présentiel :** (salle de formation, manuel de formation et évaluation en version papier, rétroprojecteur, matériel tel que tapis...)

## **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 continue  
6C avenue du Bois Chapet 91540 MENNECY  
Mail : [dokkeoformation@gmail.com](mailto:dokkeoformation@gmail.com)

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

**Référente handicap** : Juliette Maeght [dokkeoformation@gmail.com](mailto:dokkeoformation@gmail.com)

### **Accessibilité :**

En cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera faite afin de proposer une formation adaptée. Une salle de formation répondant aux normes d'accessibilité d'accueil du public est mise à disposition.

### **Modalités et délais d'accès :**

Réponse sous 48h

À compter de la signature du devis ou du contrat de formation ou de la convention de formation, le délai d'accès pour débuter la formation est de 2 semaines

### **Indicateurs de résultats (juin 2023) :**

Taux de satisfaction : 3,7/4

Nombre de stagiaires 2023 : 42

**Mise à jour : 15/07/2023**

