

Formation

« Vinyasa Krama: l'art de séquencer les asanas »

Contenu du programme

1 - Les principes de base du Vinyasa Krama

Qu'est ce que le Vinyasa?

Les différentes familles de postures

Construction type d'un cours de Vinyasa

Définir les objectifs de la séance

2 - Tisser la trame du Vinyasa

Construire une thématique

Préparation et neutralisation des asanas

Création et enchaînements de « vagues »

Gérer le timing et créer un cours rythmé

Cultiver l'équilibre

3 - Adapter son cours selon les publics

Permettre à chacun d'explorer la pratique et de travailler progressivement, en profondeur et sans risque de blessure

Introduire les inversions dans le flow en toute sécurité

4 - Mise en situation

Travail de groupe:

Construction de trames

Adaptation de séances selon les niveaux

Trouver son tempo: gestion des ajustements verbaux et physiques

Déroulé de la formation

Ce module de formation se déroule sur 2 jours.

Public :

Professeur(e) de yoga Vinyasa, Ashtanga, Hatha flow

Durée :

18 heures : 16h en présentiel et 2h travail personnel
De 9h à 12h & de 13h à 18h

Pré-requis exigé :

Avoir une certification de professeur(e) de yoga
Avoir une expérience établie de la pratique du Vinyasa Yoga
Pratiquer les salutations au soleil de manière autonome

Objectifs pédagogiques :

Mieux comprendre les zones clés des principales familles de postures pour être en mesure de tisser une trame fluide et cohérente

Approfondir son enseignement du Vinyasa yoga

- Apprendre à définir clairement les objectifs d'une séance afin de proposer des enchaînements adaptés permettant à chacun de travailler progressivement, en profondeur et sans risque de blessure
- Créer des trames selon les niveaux, autour de thématiques plus complexes

Formateur : CELINE UBICO

Modalités d'évaluation :

Évaluation continue tout au long du stage

Supports pédagogiques :

Pratique du Vinyasa

Projection de documents et prise de notes des stagiaires

Partage du contenu : remises de fiches, photos