

Formation

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

Contenu du programme

1 - Les définitions, origines et principes du Vinyasa yoga

Qu'est ce que le Vinyasa ?

Les différentes familles de postures

Construction type d'un cours de Vinyasa

Les principes anatomiques des postures

Définir les objectifs de la séance

2 - Tisser la trame du Vinyasa

Construire une thématique

Préparation et neutralisation des asanas

Création, enchaînements et répétitions 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 et les extensions dans le flow en toute sécurité

Stratégies pour adapter ses séquences à différents niveaux

Techniques d'utilisation des supports

4 - Mise en situation

Travail de groupe

Construction de trames

Mise en pratique des techniques présentées

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

Pour les professeurs de Vinyasa yoga qui souhaitent renouveler leur approche de l'enseignement en explorant des techniques nouvelles et diversifiées de séquençage.

Pour les professeurs de Hatha yoga qui souhaitent découvrir comment articuler les postures dans un « flow » intelligent et organique

Durée :

15 heures : 15h en présentiel. De 9h à 12h & de 13h à 18h

Pré-requis exigé :

Avoir une certification de professeur(e) de yoga

Pratiquer les salutations au soleil de manière autonome

Objectifs pédagogiques :

- 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
- Approfondir son enseignement du Vinyasa yoga
- Mieux comprendre les principes anatomiques et zones clés des principales familles de postures
- Développer des thématiques et des enchainements permettant à chacun de nourrir sa pratique
- Découvrir des techniques diversifiées d'utilisation des supports
- Proposer des séquences innovantes sans risquer de compromettre l'alignement
- Créer des trames selon les niveaux, autour de thématiques plus complexes

Formateur : CELINE UBICO

Modalités d'évaluation :

Evaluation continue tout au long du stage. Emargement par demi-journée et remise d'une attestation de fin de stage

Supports pédagogiques :

Projection de documents et prise de notes des stagiaires.

Mise en pratique des techniques présentées.

Partage du contenu : remises de fiches, photos