

Formation « Yoga sur chaise »

Contenu du programme

1 - Les principes et les spécificités du yoga sur chaise

L'origine et pour quels publics : sénior, en entreprise, du pratiquant yoga novice à l'avancé

Plusieurs axes d'apprentissage : approfondissement ou simplification.

Les différents niveaux d'intensité

Garantir un travail sur chaise en toute sécurité et respectueux des possibilités du pratiquant

2 - L'apprentissage des postures sur chaise

Maîtriser et savoir adapter une séance yoga sur chaise selon ses différents publics et les contraintes physiques du pratiquant : débutant, intermédiaire, sénior...

Intégrer les alignement posturaux grâce au support de la chaise

Les postures de bases (debout, assises, équilibre, inversé)

Les principales postures avancées

3 - Méthodologie d'enseignement

Comment guider et démontrer une posture sur chaise : en groupe ou en individuel

Comment créer une séance totalement dédiée à la pratique du yoga sur chaise

Comment et quand intégrer un travail sur chaise au cours de sa séance yoga

Intégrer des ajustements par le toucher lors de la pratique yoga sur chaise

4 - Mise en situation

Entraînement à l'enseignement pour guider une posture sur chaise au cours d'une séance yoga face au groupe, binôme, trinôme avec feedback

5 - Applications spécifiques

Des postures spéciales de relaxation sur chaise

Des postures spécifiques pour renforcer le dos

Déroulé de la formation

Ce module de formation se déroule sur 2 jours.

Public :

Professeur(e) de tous styles de yoga (Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Yin...), secteurs santé, professions bien-être, enseignants sports, coachs sportif

Durée :

16 heures : 15h en présentiel et 1h travail personnel
De 9h à 12h & de 13h à 18h

Pré-requis exigé :

Avoir une certification de professeur(e) de yoga ou/et discipline sportive

Objectifs pédagogiques :

- S'approprier la pratique du yoga sur chaise
- Maîtriser les principales postures de bases du yoga sur chaise
- Maîtriser les postures avancées du yoga sur chaise
- Maîtriser une démonstration posturale sur chaise
- Savoir créer une séquence complète yoga sur chaise
- Savoir intégrer une posture yoga sur chaise au cours d'une séance
- Savoir adapter la pratique du yoga sur chaise selon un public visé : sénior, yoga en entreprise, pratiquant yoga débutant, pratiquant yoga avancé
- Savoir quand et comment effectuer un ajustement tactile sur chaise

Formateur : CYRIL MOREAU

Modalités d'évaluation :

Suivi tout au long du module de formation. Emargement par demi-journée.

Modalités d'évaluation :

Emargement
Attestation de fin de formation

Supports pédagogiques :

Partage du contenu (photos)
Mise en pratique des techniques présentées
Prise de notes