

# Formation de professeur(e) de Yoga Restauratif

## Programme de formation

### 1° La spécificité du yoga Restauratif

- l'origine, l'histoire, l'évolution
- la différence entre le Yin et le yoga restauratif
- les bienfaits

### 2° Connaissances des supports de yoga

- les différents supports usuels et leurs spécificités
- les supports spécifiques

### 3° Enseigner les techniques posturales spécifiques

- les postures assises avec leurs aspects physiques, énergétiques
- les postures au sol sur le ventre avec leurs aspects physiques, énergétiques
- les postures au sol sur le dos avec leurs aspects physiques, énergétiques
- mise en place de la posture, bénéfiques et contre-indication de la posture
- les groupes de postures avec les différentes directions : flexion, extension, latérales, torsion
- les ajustements et les modifications posturales adaptés sur différents schéma corporels

### 4° Connaissances respiratoires

- la respiration abdominale
- la respiration physiologique
- exercices respiratoires spécifiques

*Accompagner la posture avec un guidage respiratoire*

### 5° Comprendre les mécanismes du stress

- le système nerveux
- le système parasympathique et sympathique
- le stress et le rôle de la respiration

### 6° Méthodologie d'enseignement du yoga restauratif

- savoir guider une séance yoga restauratif
- construire une séquence à partir d'un thème ou d'une posture
- savoir-faire une démonstration posturale face à un groupe
- adapter sa voix, son langage et vocabulaire au cours d'une séance
- s'approprier 5 séquences usuelles yoga restauratif

*Mise en situation réelle d'enseignement d'un cours de yoga. Travail en groupe, binôme et trinôme  
La séance individuelle, la séance en entreprise*

**Public :**

Professeur(e) de yoga, secteurs santé, professions bien-être, enseignants sports, coachs sportif

**Durée :**

45 heures : 38h en présentiel et 7h travail personnel

Selon la formule :

= 1 module complet étalé sur 5 jours en semaine

De 9h à 12h & de 13h à 17h/18h

OU

= 2 modules étalés sur 2 weekends

ou 8h à 12h et de 13h à 18h/19h

**Pré-requis exigé :**

Avoir une certification de professeur(e) de yoga ou attestation de pratique du yoga pour les professionnels du secteur sport, santé.

**Objectifs pédagogiques :**

- S'approprier l'essence du yoga restauratif
- Maîtriser les techniques posturales
- Maitriser le déroulé et l'élaboration d'une séance yoga restauratif
- Maitriser les ajustements et les modifications posturales
- Maitriser 5 séquences spécifiques de yoga restauratif

**Formateur :** CYRIL MOREAU

**Modalités d'évaluation :**

Test écrit pendant la formation

**Supports pédagogiques :**

Partage du contenu (planches, photos, dessins)

Remise du manuel de formation en numérique