

Formation

« Devenir professeur(e) de Yoga »

Contenu du programme

1 - Enseigner les *Asanas* : les techniques posturales

Les principales postures dans tous les groupes de postures :
postures debout, postures au sol (assises, sur le ventre, sur le dos), les équilibres,
les inversions, les 4 pattes

Les différentes directions : flexion, extension, torsion, latérale

Les postures de renforcements et d'assouplissements

Le renforcement du dos et prévention du périnée

Les rotations internes et externes

Les placements corrects du bassin, la notion fondamentale de « contre-nutation »

Les Salutations au Soleil

*Chaque posture est abordée et décryptée de façon précise et détaillée : « posture clinique »
de la prise à la sortie de posture, les bénéfiques, les contre-indications,*

L'utilisation des différents supports : brique, chaise, sangle, bolster, couverture...

Les modifications posturales en fonction des différents schémas corporels

L'aspect physique, symbolique et énergétique de la posture

Les principes des ajustements par le toucher et par la voix

Comment et quand ajuster la posture d'un pratiquant en toute sécurité avec et sans support

Travail sur l'axe de verticalité et l'équilibre selon différentes méthodes corporelles

Intégrer des exercices de proprioception à son enseignement

2 - Apprentissage du *Pranayama* & *Bandha* : acquisition et mise en pratique

Les différentes techniques de respiration spécifiques au yoga - avec et sans rétention

La respiration physiologique, la respiration abdominale, la respiration en 3 temps

Les principaux verrous énergétiques, les Bandhas

Travail de perception du périnée

Les Kryas

Comment guider des exercices respiratoires en toute sécurité

Comment et quand intégrer les bandhas dans sa séquence

Comment intégrer le travail du périnée dans sa séance

3 - Apprentissage de la Méditation

Les techniques et focus de méditation

Comment guider une méditation à l'aide de différents points de concentration

Comment guider un temps de centrage

4 - Méthodologie d'enseignement & Pédagogie du mouvement

Les techniques et les outils pédagogiques pour transmettre une séance Hatha et Vinyasa yoga

Vinyasa krama

Comment construire sa séance Hatha ou Vinyasa à partir d'une thématique, une intention, une posture phare

Comment déployer et créer une séance harmonieuse et adaptée à son groupe

Apprentissage de la méthode « F.E.T » pour un déroulé des postures en respect du corps

Comment enchaîner les postures dans une séquence intelligente : l'ordre des postures, les postures préparatoires, les transitions, la gestion du temps d'un cours

Guider une séance avec des consignes précises et adaptées à différents publics

Comment indiquer des consignes précises de mouvements en fonction du style de yoga et du niveau du groupe, maîtriser la démonstration posturale, apprentissage d'un champs lexical en lien avec le corporel

Différencier l'essence d'une séance Hatha et Vinyasa

L'échauffement et l'éveil du corps - Relaxation profonde

Comment ouvrir et clôturer une séquence

Comment guider une relaxation « Shavasana »

Rôle et les qualités d'un enseignant yoga

Créer une relation de juste distance avec ses pratiquants et un climat de confiance avec son groupe

Rechercher et développer son style d'enseignement

Travail sur la voix, le langage, le vocabulaire, la gestuelle en lien avec une séance yoga

Gestion humaine de son groupe de pratiquants

Placement du professeur, placement des élèves, organisation du cours et du lieu de pratique

Proposer un accueil professionnel et individualisé

5 - Histoire, philosophie et symbolique du Yoga

Les origines du yoga (étymologie et histoire)

Les textes fondateurs du yoga et ses époques

Les 8 membres de l'Ashtanga yoga

L'histoire des postures du yoga

L'histoire et l'évolution des styles de yoga Hatha et Vinyasa

Evolution de l'enseignement du yoga et les différents styles/courants de yoga

Yoga en France
Mode de vie éthique
Introduction aux notions d'Ayurveda

6 - Psychologie appliquée au Yoga

Positionnement de l'enseignant face au groupe, gestion du stress et des émotions
Notions sur le conscient et l'inconscient
Psycho-drame, jeux de rôle

7 - Anatomie et physiologie appliquée à la pratique du Yoga

Structure corporelle et mouvements
Le squelette et les principales articulations
Les muscles principaux sollicités dans les postures de yoga
Les différents tissus
Les mouvements du bassin, le périnée, les épaules, le cou
Travail de perception, palpations, le toucher dans la pratique du yoga, le vocabulaire anatomique

8 - Applications spécifiques

Abdologie : apprentissage d'une pratique hypo-pressive
Adaptations pour pratiquante en période de grossesse, pour des seniors
Cas de certaines pathologies, mal de dos,
Connaissance des postures de relaxation

Réglementation de la profession, les différents statuts, les réseaux sociaux
Partage d'expériences et de conseils pour débiter son activité
La séance individuelle, la séance en entreprise, focus sur la séance yoga en ligne

*Enseigner face à un néophyte, une femme enceinte, une personne âgée ou en entreprise
Savoir adapter son enseignement à un groupe de pratiquants débutants ou intermédiaires*

9 - Mise en situation réelle d'une séance de yoga

Entraînement régulier à l'enseignement yoga face au groupe, binôme, trinôme
Jeux de rôle, feedback des formateurs

Séance «Yoga Solidaire» en qualité d'observateur et d'enseignant-stagiaire
L'opportunité de s'enrichir d'une première expérience réelle d'enseignement organisée par nos soins. Planning à définir entre le groupe des stagiaires, chaque passage a lieu lors du WE de formation

Déroulé de la formation

Cette formation se déroule sur 10 weekends avec 1 weekend d'évaluation pour la certification.

Travail personnel à la maison :

créations de trame de cours pour débutants et intermédiaires

40h de pratique yoga à effectuer pendant la formation.

Remise d'un manuel contenant les fiches techniques yoga

Remise de fiches l'histoire & philosophie du yoga

Remise du manuel complet « Anatomie appliquée au yoga »

Public visé :

Pratiquant(e)s yoga, secteurs santé, professions bien-être, enseignants sports, coachs sportif

Durée :

210 heures en total : 170h en présentiel + 40h travail personnel

1 weekend mensuel de septembre à juin + 1 weekend d'évaluation fin juin

Nombre maximum de stagiaires : de 8 à 16 personnes

Pré-requis exigé :

Avoir une pratique yoga assidue. Sur sélection d'un questionnaire de candidature + entretien individuel

Accessibilité :

Vous êtes en situation d'handicap, contactez-nous

Objectifs pédagogiques :

- Maîtriser les techniques posturales dans tous les groupes de postures
- Maîtriser les postures de renforcement et d'assouplissement
- Savoir adapter et modifier une posture en fonction de la morphologie du pratiquant yoga
- Maîtriser les principes des ajustements posturaux avec ou sans supports
- Acquérir et mise en pratique des techniques de respiration issues du yoga
- Savoir guider un temps de méditation et intégrer des techniques de relaxation à une séance yoga
- Savoir créer un déroulé d'une séance Hatha et Vinyasa yoga
- Maîtriser les différents outils pédagogiques pour une séance de yoga
- Connaissance de l'histoire, la philosophie, la symbolique du yoga et du secteur du yoga
- Connaissance des bases anatomiques du corps humain
- Apprendre à organiser une séance yoga et la gestion humaine du groupe de pratiquant(e)s

Formateurs : CYRIL MOREAU et professionnels extérieurs

Modalités : En présentiel

Modalités d'évaluation : Tests écrits pendant la formation, des mises en situation, travail individuel, rédaction mémoire, en fin de formation passage devant jury + 40h de cours à effectuer au cours de la formation en qualité de pratiquant

Supports pédagogiques : partage du contenu (planches, photos, dessins)

Remise du manuel de formation et des livrets anatomie en digital, fiches histoire du yoga

Moyens techniques : ordinateur, rétro-projecteur, tableau blanc