Formation
«Vinyasa Krama: l'art de séquencer
Module d'approfondissement

Contenu du programme

1 - Comprendre : Vinyasa yoga et Vinyasa krama

- Définitions, origines et principes du Vinyasa yoga
- Les principes fondamentaux de construction d'une séance Vinyasa
- Les objectifs, les thèmes et intentions d'une séance
- Articulation entre respiration, mouvement et transitions

2 - Explorer : les grandes familles de postures

- Les principes d'anatomie fonctionnelle appliqués au mouvements
- Les actions clefs et enjeux des principales familles de postures
- Equilibres, flexions, torsions, appuis sur les mains, inversions et extensions
- Identification des pré-requis nécessaires à certaines postures

3 - Progresser : construire un apprentissage adapté

- Les principes de régression et progression
- Les techniques d'utilisation des supports
- les exercices préparatoires de mobilité et de renforcement
- Introduire les inversions et les extensions dans le flow d'une séquence

4 - Enrichir son séquençage

- Construire une séquence autour d'une famille de postures, d'une action ou d'une posture cible
- Développer différentes propositions à partir d'un même thème, objectif
- Renouveler ses séquences, adapter le rythme, les transitions et le niveau de complexité

5 - Créer et transmettre

- Création d'une trame modulable en fonction des niveaux et objectifs définis
- Travail individuel, en binôme et/ou en groupe
- Présentation et analyse des propositions

Déroulé et organisation de la formation

Cette formation se déroule sur 2 journées consécutives

Journée 1 : Pré-requis et principes de construction de trame

- Pratique collective de Vinyasa selon une thématique pré-définie
- VINYASA et KRAMA: Etymologie, objectifs, thématiques
- Aller plus loin dans le séquençage- partie 1
- Débriefings

Journée 2 : Mise en place et en pratique de séquences

- Pratique collective de Vinyasa intégrant les principes vus la veille
- Aller plus loin dans le séquençage - partie 2
- Séquencer en utilisant les principes de régression / progression
- Cas pratique: travail collectif autour de la construction d'un cours mettant en oeuvre les techniques étudiées
- Débriefings

Public visé :

Professeur(e)s de yoga (tous styles), professionnels du mouvement (coach sportif, danse, Pilates,…) souhaitant enrichir leur enseignement en proposant de nouveaux outils à intégrer dans leurs séquences
Pratiquant·es expérimenté·es souhaitant affiner leur pratique en approfondissant leur compréhension des postures et de la mécanique du mouvement

Durée :

16 heures réparties sur 2 jours consécutifs :

- 16 h en présentiel
- Du samedi au dimanche de 9h à 18h (pause de 12h à 13h)

Nombre maximum de stagiaires : de 6 personnes à 15 personnes.

Pré-requis exigé :

Avoir une certification de professeur(e) de yoga et/ou justifier d'une pratique assidue du yoga

Accessibilité :

Accès PMR. Vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent handicap, Cyril Moreau par mail : cyrilmoreauyoga@gmx.fr

Objectifs pédagogiques :

- Identifier les principes fondamentaux du Vinyasa Yoga et du Vinyasa Krama.
- Analyser les principaux enjeux anatomiques et fonctionnels des grandes familles de postures.
- Construire une progression adaptée à un objectif ou à une posture cible.
- Utiliser des principes de progression et de régression pour adapter une séquence aux différents pratiquants.
- Intégrer des exercices de mobilité, de renforcement et des supports dans la préparation des postures.
- Construire et présenter une séquence de Vinyasa cohérente à partir d'un objectif défini.
- Proposer des séquences préparant à l'introduction de postures plus avancées en toute sécurité

Compétences visées :

- Concevoir une séquence de Vinyasa structurée et progressive.
- Adapter une séquence selon les capacités et le niveau des pratiquants.
- Mobiliser des connaissances anatomiques et fonctionnelles dans la construction d'une séance.
- Choisir des exercices préparatoires pertinents en fonction d'un objectif.
- Enrichir ses techniques de séquençage et ses propositions pédagogiques.

Formatrice :

- **Céline UBICO** , professeure expérimentée de Vinyasa et formatrice.
  Certifiée Yoga Alliance 500h - Ancienne co-directrice des studios Gérard Arnaud à Paris.
  Formatrice depuis 2018 pour l'organisme de formation CMYoga.

Méthodes mobilisées :

- Pédagogie centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique.
- Cette formation est centrée sur les techniques comportementales et de communication adaptées à chaque situation. Elle est basée du plus de 80% de pratique.
- La pédagogie est essentiellement active, des mises en situation, auto-diagnostics, travail individuel.
- Certains exercices seront facilités via des actions de débriefing et la prise de recul, en accord avec le participant.

Délais d'accès : 15 jours ouvrés avant le début de la formation
(durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation).

Modalités : En présentiel

Supports pédagogiques : remise d'un livret formation

Moyens techniques : ordinateur, visio-projecteur, tableau blanc, supports (blocs, sangles, chaises)

Modalités d'évaluation : Assiduité et suivi tout au long de la formation + conception d'une séquence en groupe

Assiduité et moyens d'exécution :

- Émargement par demi-journée
- Remise d'une attestation de réalisation en fin de formation délivrée par l'organisme de formation après l'évaluation des acquis

Il est indispensable d'avoir participé à l'intégralité de cette formation.

Lieu de formation : 43 rue Eugene Leroy 33800 Bordeaux

Satisfaction des bénéficiaires : Questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.

Contact : Cyril Moreau - Email : cyrilmoreauyoga@gmx.fr