

Professeur de Yoga Vinyasa

Objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les principales postures de yoga, leurs bienfaits et contre-indications
- Savoir enseigner la base du pranayama (techniques de respirations) et de la méditation
- Maîtriser les connaissances de base en anatomie et morphologie, de façon à pouvoir enseigner le yoga conformément aux besoins corporels et physiologiques de chacun
- Avoir développé une capacité à ajuster chaque élève suivant ses besoins
- Savoir utiliser les supports de yoga de façon approprié suivant les postures pratiquées et le niveau des élèves
- Avoir connaissance des bases de la philosophie du yoga
- Savoir concevoir une séquence de yoga adaptée aux besoins et au niveau de l'élève en cours particulier ou en cours de groupe

Nature et caractéristiques de l'action de formation

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 (type d'action) est :

- Actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances

Public

Le public concerné est : Tout public ayant une connaissance préalable du yoga et une pratique régulière

Pré-requis

Les conditions d'accès sont :

- Etre âgé de 18 ans au minimum
- Ne pas avoir de contre-indications médicales
- Avoir une expérience préalable du yoga (pratique régulière)

Durée

Nombre d'heure total : 200h

Répartition : Selon un calendrier défini à l'avance : 200h en présentiel

Lieu de la formation : Studio Yoga Loft, 57 jardins Boieldieu 92800 Puteaux

Taille du groupe : 20 personnes maximum

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Éléments matériels de la formation

Supports pédagogiques : Manuels mis à disposition

Salle de formation : Salle de formation disposant de tous les supports nécessaires à la pratique du yoga

Équipements divers mis à disposition : Tapis de yoga, chaises de yoga, couvertures, bolsters, brique, sangles

Compétences des formateurs

La formation sera assurée par Olga LARIONOVA. Olga est diplômée de Yoga Vinyasa par Gérard Arnaud et la Fédération Française de Yoga, formation certifiée par Yoga Alliance (RYT 500h). Elle enseigne depuis 2015 le yoga postural, la respiration et la méditation. Sa première formation de professeur de yoga a eu lieu en octobre 2019, 12 nouveaux professeurs diplômés par Vinyas'art ont commencé à exercer dans de nombreuses salles et auprès des particuliers. Elle est la créatrice et l'enseignante principale de cette formation Initiale destinée à compléter un parcours d'enseignant de yoga.

Anciennement ingénieure dans la finance, elle est passionnée par la biomécanique du corps humain et ses capacités sans limites ! Après de nombreux stages, séjours en Inde et des milliers d'heures de pratique et d'enseignement, le cœur de son savoir se trouve dans la compréhension profonde des mécanismes des postures et la manière de les exprimer.

La méthode unique des formations Vinyas'art est née de la personnalité et d'une large expérience de sa créatrice, Olga consacrent une grande partie de son enseignement à la compréhension profonde des mécanismes des asanas, de la conscience du corps et de la respiration.

Contenu

1. Vinyasa Yoga

- Asanas de base (postures debout/assises, flexions avant/arrière, torsions/postures inversées) : maîtrise des 55 postures fondamentales du yoga, leurs variations et adaptations
- Enchaînements dynamiques synchronisés avec la respiration : transitions entre les postures et les règles d'enchaînement
- Ajustement et alignement : précision du placement dans les postures, pratique avec supports, techniques et pratique d'ajustement, règles de sécurité
- Création de séquences intelligentes selon une trame
- Thérapies corporelles : problèmes articulaires, de dos, émotionnels...
- Postures de récupération avec supports
- Les bases d'anatomie et de la philosophie du yoga

2. Introduction au Prânâyâma et à la méditation

- Conscience de la respiration
- Techniques respiratoires
- Exercices de respiration
- Prânâyâma, Kriyas et Bandhas
- Introduction à la méditation

3. Pédagogie

YOGA BY OLGA SAS au capital de 1000 €- 9 rue Edouard Vaillant, 92800 PUTEAUX- vinyasartformation@gmail.com - www.vinyasart.com – Siret 827 752 437 000 26 -N° déclaration d'activité formation 11922327292

Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État

VINYAS'ART – Formations de vinyasa yoga

Programme de Formation

Document remis au stagiaire avant son inscription

(Article L 6353-1 du Code du Travail)

- Création et déroulement du cours
- Gestion du temps
- Comprendre le public et s'adapter
- Psychopédagogie

4. Travail personnel

- Étude et pratique des Asanas et Prânâyâma
- Étude et approfondissement des cours d'anatomie
- Réflexion philosophique sur les cours

5. Le Yoga et la modernité

- Déontologie et comportement éthique
- Les aspects de vie d'un professeur de yoga au quotidien (se positionner commercialement)
- Gestion administrative
- Réseaux sociaux

Suivi et évaluation

Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont : feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur

Évaluation des résultats

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- Test écrit théorique
- Examen final : préparer et donner un cours de yoga vinyasa de 60 min selon un sujet donné