

## Professeur de Yoga Vinyasa Avancé

### *Objectifs*

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

- Connaître les principales postures avancées de yoga selon les 4 grandes familles, leurs bienfaits et contre-indications
- Savoir enseigner le pranayama (techniques de respirations) et de la méditation aux élèves intermédiaires
- Maîtriser les connaissances en anatomie et morphologie, de façon à pouvoir enseigner les postures avancées de yoga conformément aux besoins corporels et physiologiques de chacun
- Avoir développé une capacité à ajuster manuellement chaque élève suivant ses besoins et ses objectifs de la pratique, le faire progresser en sécurité
- Savoir utiliser les supports de yoga de façon approprié suivant les postures pratiquées et le niveau des élèves dans le but d'aider à explorer une pratique avancée
- Avoir connaissance approfondies de sujets sensibles de la philosophie du yoga
- Savoir concevoir un atelier et une retraite de yoga adaptés aux besoins et au niveau du groupe
- Avoir des bases de la psychologie humaine orientée à l'enseignement de yoga
- Améliorer sa tenue lors des cours collectifs et ses capacités d'animation
- Avoir connaissance de ses côtés forts afin de développer son authenticité

### *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 professeur de yoga ayant obtenu sa certification de 200h en vinyasa yoga*

### *Pré-requis*

*Les conditions d'accès sont :*

- Avoir une certification initiale de 200h
- Etre âgé de 18 ans au minimum
- Ne pas avoir de contre-indications médicales
- Avoir une expérience d'enseignement

### *Durée*

**Nombre d'heure total : 300h**

**Répartition :** Selon un calendrier défini à l'avance : 256h en présentiel et 44h non-contact

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

**Taille du groupe :** 12 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, depuis 18 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 yoga, psychologie et coaching 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. Une énorme composante de ses formations concerne la révélation de la personnalité de chaque stagiaire grâce aux techniques pointues et novatrices de coaching et branding personnel.

## ***Contenu***

### **1. Vinyasa Yoga**

1. Maîtrise des 20 postures avancées, leurs préparations progressives et intelligentes, variations et adaptations; transitions entre les postures et les règles d'enchaînement
2. Ajustement et alignement : précision du placement dans les postures, pratique avec supports, techniques et pratique d'ajustement manuel et verbale, règles de sécurité
3. Création de séquences avancées intelligentes selon une trame
4. Thérapies corporelles : problèmes articulaires, de dos, émotionnels...
5. Perfectionnement des inversions et les montées en force (les 3 hauteurs)

### **2. Prânâyâma et méditation pour les confirmés**

1. Pratique et étude des techniques respiratoires
2. Méditation quotidienne comme élément essentiel de la pratique d'un professeur

# VINYAS'ART – Formations de vinyasa yoga

*Programme de Formation*

*Document remis au stagiaire avant son inscription*

*(Article L 6353-1 du Code du Travail)*

### **3. Pédagogie**

1. Eloquence et prise de parole: charisme d'un professeur de yoga (respiration et la voix en tant que professeur, style d'enseignement, apprendre à communiquer)
2. Aspects et techniques psychologiques du métier (ses propres émotions et les émotions des élèves, phénomènes psychologiques, apprendre à traduire les réactions des autres)
3. Création, déroulement et management d'un stage/retraite

### **4. Les indispensables du métier**

1. Approfondissement des cours d'anatomie (colonne, ceinture scapulaire, mécanisme respiratoire, hanche-genou-cheville)
2. Sujets avancés de la philosophie yogique moderne (études avancées des textes de la Bhagavad Gita et Yoga-sutras, Asana dans le monde "moderne" du yoga, La parole et la relation aux autres selon la philosophie yogique)

## ***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 avancé de 90 min selon un sujet donné