



PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

FORMATION PROFESSEUR DE YOGA 500 HEURES
ENSEIGNER LE HAṬHA YOGA TRADITIONNEL ET MODERNE EN
MULTIMODALITÉS

DURÉE

2 ANS ET 500 HEURES : Chaque année, 210 heures de formation en ligne via ZOOM ET 40 heures en présentiel sur 1 semaine.

LIEU DE LA FORMATION ET ACCÈS

- Formation en ligne via ZOOM : avoir une connexion internet stable
- Retraite en présentiel au Relais «Le Bocage», 2 Rue de Mausson, 53220 Pontmain.

FORMATEURS

Formateur principal : Sébastien Dupont, prestataires externes en sous- traitance, selon les besoins de la formation.

PUBLIC VISÉ

La formation s'adresse aux coachs sportifs, professeurs de yoga, professeurs de danse, toute personne exerçant dans un métier du soin à la personne, dans les médecines douces et alternatives, et/ou toute personne ayant un parcours de formation, un intérêt fort ou souhaitant exercer dans les domaines du bien-être ou du soin à la personne.

PRÉREQUIS

- 2 ans de pratique de Yoga

MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

- Entretien de pré-admission téléphonique.
- Questionnaire de connaissance du stagiaire

FORMAT

Groupe de 12 à 25 personnes



TARIF

1900 euros TTC par année de formation, soit 3800 euros TTC pour l'ensemble de la formation.

Les frais d'hébergement et de nourriture lors des retraites en présentiel ne sont pas inclus.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Concevoir un programme de séances de Hatha Yoga adapté à un public cible (individuel ou groupe, besoins et contraintes du public ou du contexte d'enseignement)
- Construire et mener un cours de yoga de 60 à 90 minutes pour des publics variés (nombre d'élèves par cours, âge, niveau, limitations physiques...) dans un soucis d'enseignement complet
- Faire passer un message pédagogique de manière efficace à un groupe de 1 à 30 personnes, en distanciel comme en présentiel.
- Corriger les postures de yoga en distanciel (corrections vocales) comme en présentiel (corrections vocales et physiques).
- Comprendre les attentes des élèves (plutôt spirituelles, ou physiques, aspect «santé» ou psychologique du yoga...) et y répondre de manière appropriée, par exemple en amenant un enseignement en lien avec la philosophie du Hatha Yoga (en se référant à des éléments historiques et majeurs dans ce domaine tel que la Hatha Yoga Pradipika, ou les Yoga Sutras de Patanjali)

MÉTHODES MOBILISÉES

Partie de la formation en distanciel :

- Tous les cours Zoom sont disponibles en replay sur le site.
- Supports de cours sous forme de PDF que les stagiaires peuvent reconsulter ensuite sur le site
- «Tutos» disponibles en vidéo pour expliquer la pratique et l'enseignement de chaque posture,
- Accès à la chaîne Youtube «Yoga Systema» contenant plus de 100 vidéos et cours de yoga.
- Mise en situation lors des cours Zoom.
- Manuel de la formation de 300 pages remis aux stagiaires accédant à la deuxième année et compilant toutes les notions théoriques, pratiques et pédagogiques abordées lors de la formation.
- Interventions, en présentiel ou distanciel de spécialistes de chaque discipline (Sanskrit, anatomie, hypnose, philosophie, yogathérapie).

Partie de la formation en présentiel:

- Préparation de cours de yoga sous la supervision de Sébastien Mignot et réalisation de ce cours devant un public de 15 à 30 personnes. «débriefing» ensuite devant les élèves et le professeur dans un but d'amélioration des compétences.
- Apprentissage en petits groupes des techniques physiques de correction des postures de yoga (comment manipuler les élèves en toute sécurité et avec un maximum d'efficacité).

MOYENS TECHNIQUES

En présentiel :

- Dispositif de sonorisation professionnel.
- Projecteur et écran de grandes dimensions.
- Deux salles de 120 et 60m² pour le travail en groupes et espaces extérieurs
- Assistante présente pendant toute la durée du stage

À distance :

- Matériel professionnel de prise de son, caméra 4K connexion internet par fibre, enregistrement des cours, accès à toutes les vidéos en replay, à tous les PDF et à la chaîne Youtube «Yoga Systema» comportant plus de 100 vidéos.

CONTENU

250 heures par année de formation, soit 500 heures pour le cycle complet de deux ans, réparties comme suit :

- **Module 1 : Théorie, pratique et pédagogie du yoga, avec Sébastien Mignot**
Week ends intensifs en distanciel : (4 week ends de 3 jours par année de formation).
2 retraites intensives d'une semaine en ligne par année de formation (en janvier et juillet).
- **Module 2 : Théorie et pratique du sanskrit, avec Dr Sampada Savardekar - 25 heures par année de formation.**
- **Module 3 : Anatomie, avec Benoît Deleporte, ostéopathe, kinésithérapeute - 10 heures par année de formation.**
- **Module 4 : Éléments d'Hypnose, avec Isabelle Lhost, cadre de santé formateur, praticienne en hypnose - 8 heures par année de formation**
- **Module 5 : Yogathérapie, avec Véronique Dufour, spécialiste en ayurvéda et yogathérapie moderne - 8 heures par année de formation.**
- **Module 6 : Le mental dans le hatha-yoga, avec Robert Mc Laren, diplômé niveau 2 des centres Sivananda - 12 heures par année de formation.**

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **Réalisation d'un Mémoire :**

Travail individuel de recherche et de réflexion d'une vingtaine de page sur un sujet pratique ou théorique en relation avec la transmission du Hatha Yoga et son enseignement, décidé en collaboration entre le certificateur et le candidat.

Production à remettre au certificateur pour lecture et évaluation par un jury

- **Entretien technique sur la production d'un programme de cours (15 minutes) :**

Le candidat produit un programme de 6 cours de 40 minutes de Hatha Yoga réalisé en fonction d'un public et d'un besoin donné en amont de l'entretien technique,

Le programme réalisé est remis au certificateur avant l'entretien technique.

Lors d'un entretien technique de 15 minutes avec le jury, le candidat explique et justifie ses choix dans la conception du programme pendant 5 minutes au regard du public et de son besoin.

Puis le jury pose des question pendant 10 minutes au candidat afin d'évaluer et de clarifier son travail si besoin.

- **Mise en situation d'animation d'une séance de Yoga Hatha (35 minutes) :**

Pendant 20 minutes, le candidat prépare par écrit une des séances de Hatha Yoga d'une durée de 15 minutes du programme proposé précédemment et désignée par le jury,

Ensuite, pendant 15 minutes, il réalise ensuite l'animation de cette séance avec 3 participants minimum (en Visio ou en présentiel devant un jury).

HANDICAP

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situations de handicap. Afin d'adapter la formation aux contraintes de vos collaborateurs, nous vous demandons de nous préciser l'adaptation nécessaire à l'inscription.

CONTACT

Par e-mail : info@yogasystema.com ou sur le site www.yogasystema.com

DATE DE MISE À JOUR: 12/2023