



YOGA SYSTEMA

FORMATIONS pour ENSEIGNER LE HATHA YOGA



Prérequis : 2 ans de pratique du yoga, être majeur à l'entrée en formation, maîtriser le français, disposer d'un micro, caméra et connexion internet stable

Objectifs : savoir enseigner le hatha yoga en groupe en distanciel et en présentiel

Durée : 200 heures sur un an

Modalités et délai d'accès : entretien téléphonique de pré-admission. La formation commence au mois de septembre

Tarifs : 2900€ avec financement / 2100€ sans financement

Contact : info@yogasystema.com / 07 82 29 46 36

Méthodes mobilisées : Distanciel et présentiel

Modalités d'évaluation : tests de positionnement, évaluation de fin d'année + passage de la Certification RS7090

Accès handicap : Afin d'adapter la formation à vos contraintes, nous vous demandons de nous préciser vos contraintes lors de l'appel de pré-inscription



DES FORMATIONS CERTIFIANTES



- ☞ 2 à 3 heures de cours / semaine (début ou fin de journée)
- ☞ 4 week-ends intensifs en zoom
- ☞ 1 retraite d'une semaine en présentiel en Mayenne

Nos engagements

- ✓ 100% DES COURS SONT INTERACTIFS
- ✗ Pas de distribution de PDF ni de vidéos pré-enregistrées
- ✓ Tous les documents distribués sont étudiés en cours !
- ✓ GARANTISANS IA
- ➡ Tous nos cours sont rédigés par les spécialistes de notre équipe !
- ✓ BASÉ SUR LA TRADITION DU HAṬHA YOGA
- ➡ Nous découvrons ensemble les textes classiques dans leur langue originale !



NOS OBJECTIFS

PÉDAGOGIQUES

EN LIEN AVEC NOS VALEURS

- Transmission : Notre mission !
- Respect : du message des sages dont les enseignements ont jalonné l'histoire du Yoga et de l'individualité de chaque élève.
- Ouverture : accessible à tous, sans distinction d'âge ou de niveau !
- Disponibilité : tous nos cours se font en live, sont interactifs et immédiatement disponibles en replay dans votre espace membre sur notre site.
- Échange : nous prônons une parole libre, entre élèves et avec les professeurs qui restent à votre écoute tout au long de votre parcours.

QU'ALLEZ VOUS APPRENDRE DURANT CETTE FORMATION ?



PRÉPARER UN PROGRAMME DE COURS

Construit dans une logique de progressivité et d'équilibre, et un esprit bienveillant ; s'adaptant à son public, ses besoins et ses contraintes



ÉLABORER ET ANIMER UNE SÉANCE

Construite dans une logique de progression et un soucis de complétude, en amenant une atmosphère bienveillante



TRANSMETTRE LA PHILOSOPHIE DU YOGA

En lien avec les différents supports étudiés durant la formation et votre propre sensibilité



SIX MODULES D'ENSEIGNEMENT



Sébastien Dupont

PÉDAGOGIE ET
PRATIQUE DU YOGA



Robert McLaren

PHILOSOPHIE



Marie Lecuyer

ANATOMIE



Sampada Savardekar

SANSKRIT



Audrey Nguyen

YOGATHÉRAPIE



William Dumas

YOGA NIDRA
& MÉDITATION

YOGA SYSTEMA, C'EST AUSSI :



UNE CHAÎNE YOUTUBE avec des directs tous les dimanches à 19 h



UNE COMMUNAUTÉ INSTAGRAM avec du contenu régulier



DES GROUPES D'ÉCHANGE SUR TELEGRAM entre promos et avec les anciens élèves