

# PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

## “ENSEIGNER LE HAṬHA YOGA” FORMATION 200 H – RS7090

### DURÉE

1 AN ET 200 HEURES : 160 heures de formation en ligne via ZOOM ET 40 heures en présentiel sur 1 semaine.

### FORMAT

Distanciel (deux à trois séances par semaine hors vacances et jours fériés + 4 week ends intensifs par an) et présentiel (1 semaine par an)

### NDA

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380833438. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

### PUBLIC VISÉ

La formation s'adresse aux professions suivantes :

- Dans le domaine médical et paramédical : sage-femmes, ostéopathes, kinésithérapeutes ;
- Dans le domaine du bien-être : coachs dans une discipline sportive, professeur de yoga, professeur de danse

### PRÉREQUIS

- 2 ans de pratique personnelle du yoga
- Être majeur à l'entrée en formation
- Maîtriser le français et les outils informatiques
- Disposer d'une caméra et d'un micro de bonne qualité et d'une connexion internet stable

Les prérequis seront validés lors d'un entretien téléphonique avec le directeur de la formation Sébastien Dupont, précédant votre entrée en formation.



## 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, pédagogie et pratique du yoga : Sébastien Dupont
- Formateur en philosophie du yoga : Robert McLaren
- Formateur en anatomie : Marie Lecuyer
- Formatrice en Sanskrit : Sampada Savardekar
- Formatrice en yogathérapie : Audrey Rigot Nguyen
- Formateur en méditation du hatha yoga : Wladimir Dumas

## MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

- Entretien de pré-admission téléphonique.
- Questionnaire des besoins et des connaissances du stagiaire

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Expositive (cours théoriques en anatomie, philosophie, etc)
- Démonstrative (des postures et corrections de celles-ci)
- Active (mise en situation professionnelles en présentiel et distanciel)

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Tous les cours Zoom sont disponibles en replay sur des playlists Youtube dédiées
- Supports de cours en PDF + livret de fin de formation
- «Tutos» 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.
- Groupe d'échange Telegram

## RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

- Manuel de la formation de 300 pages remis aux stagiaires terminant la deuxième année et compilant toutes les notions théoriques, pratiques et pédagogiques abordées lors de la formation.
- Replay des vidéos de cours accessibles 5 ans



## MOYENS TECHNIQUES

### En présentiel :

- Pour les retraites, un lieu de stage situé à Pontmain (relais le Bocage), avec deux salles de pratique d'au moins 120m<sup>2</sup> et 60m<sup>2</sup> respectivement, ainsi qu'une capacité d'hébergements de 30 personnes
- Dispositif de sonorisation professionnel.
- Projecteur et écran de grandes dimensions.

### En distanciel

- Une salle virtuelle sur zoom pour tous les rendez-vous en visio conférence
- Matériel professionnel de prise de son, caméra 4K connexion internet par fibre,

## TARIF

2450 euros TTC pour les 200 heures de formation sur un an.

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

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation les suivantes. Le stagiaire certifié sera capable de :

- Concevoir un programme de séances de Hatha Yoga traditionnel 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 des techniques traditionnelles
- 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).
- Évaluer les attentes et besoins des élèves 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)

## ÉVALUATION DES ACQUIS

Avant la formation : questionnaire de connaissances / entretien téléphonique avec le responsable de la formation

Pendant la formation : contrôle continu, évaluations régulières dans les cours quotidiens, QCM et quizz

À la fin de la formation : EPREUVES OBLIGATOIRES POUR LA CERTIFICATION RS7090

- Entretien technique sur la production d'un programme de cours (25 minutes) :

En amont de l'entretien, le candidat produit et remet au jury un programme de 6 cours de Hatha Yoga de 60 minutes, réalisés en fonction d'un public et d'un besoin donné.

Lors de l'entretien de 25 minutes avec le jury, le candidat explique et justifie ses choix dans la conception du programme, au regard du public et de son besoin (10 minutes)

Puis le jury pose des questions au candidat afin d'évaluer et de clarifier son travail si besoin (15 minutes).

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

Le jour de l'examen, le candidat dispose de 10 minutes pour préparer une séance courte de Hatha Yoga de 20 minutes, qui correspond à un public et à un objectif désignés par le jury à son arrivée. Puis, devant le jury et en présence de 3 « élèves » volontaires désignés par le jury, il anime la séance préparée. Cela peut se faire en présentiel ou en distanciel.

Le candidat doit montrer et expliquer les postures et enchaînements aux « élèves » et faire un retour sur leur pratique.

## SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation et Certificat de réalisation

## HANDICAP

Notre formation est accessible aux personnes en situations de handicap. Afin d'adapter la formation à vos contraintes, nous vous demandons de nous préciser l'adaptation nécessaire à l'inscription. Notre référent handicap est Sebastien Dupont, joignable à l'adresse e-mail [info@yogasystema.com](mailto:info@yogasystema.com).

## CONTACT

Par e-mail : [info@yogasystema.com](mailto:info@yogasystema.com) ou sur le site [www.yogasystema.com](http://www.yogasystema.com)

## DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

### **MODULE 1 : PEDAGOGIE ET PRATIQUE DU YOGA – 130 H**

*Sébastien Dupont, directeur de la formation*

Partie 1 : Les postures modernes de Mysore (tradition Krishnamacharya) – Les postures classiques de la Haṭhayogapradīpikā – Les différents types de séance – Préparations au prāṇāyāma

Partie 2 : L'enseignement des postures modernes de Mysore et des séances thématiques ci-dessus – La série complète du prāṇāyāma selon la Haṭhayogapradīpikā

Partie 3 : enseignement de cours entre élèves

### **MODULE 2 : ANATOMIE DESCRIPTIVE ET YOGA FONCTIONNEL – 10 H**

*Marie Lecuyer, kinésithérapeute spécialisée en thérapie manuelle*

Partie 1 : Introduction générale : bases anatomiques du corps en mouvement

Partie 2 : Tronc & colonne vertébrale : anatomie descriptive

Partie 3 : Membres inférieurs: anatomie descriptive

Partie 4 : Membres supérieurs : anatomie descriptive

Partie 5 : Système nerveux & coordination du mouvement

Partie 6 : Prévention des blessures & intégration

### **MODULE 3 : PHILOSOPHIE DU YOGA – 15H**

*Robert Mc Laren, diplômé niveau 2 des centres Sivananda, enseignant de yoga*

Partie 1 : Histoire du yoga

Partie 2 : le mental dans le yoga, approche du raja yoga

Partie 3 : Les yoga Sutras de Patanjali

### **MODULE 4 : SANSKRIT – 25 H**

*Sampada Savardekar, docteur en sanskrit*

Partie 1 : Introduction à la langue

Partie 2 : Mots et termes utiles

Partie 3 : Mantras

Partie 4 : Grammaire

## **MODULE 5 : YOGATHÉRAPIE - 8 H**

*Audrey Rigot N'Guyen, professeur de yoga*

Partie 1 : Introduction à la yogathérapie

Partie 2 : Yoga pour les maux les plus courants : mal de dos

Partie 3 : Yoga pour les femmes enceintes

## **MODULE 6 : MÉDITATION / YOGA NIDRA - 12 H**

*Wladimir Dumas, enseignant de yoga et de méditation*

Partie 1 : La Routine Vertueuse

Partie 2 : Méditation de la respiration alternée mentale

Partie 3 : Programme Classique selon Swami Janakananda

Partie 4 : Méditation type Visuddhi suddhi

Partie 5 : Placer sa Voix

Partie 6 : scripts Yoga Nidra et Méditation