

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

“ENSEIGNER LE HAṬHA YOGA INTENSIF 100H”

DURÉE

4 MOIS ET 100 HEURES

FORMAT

Distanciel 7 week ends intensifs

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 personnes qui ont un diplôme d'enseignant de cours collectifs (prof de yoga, prof de danse, prof de pilates ou de fitness, coach sportif...) et professionnels de santé.

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 et les conditions nécessaires à suivre la formation sont vérifiées lors d'un entretien téléphonique préalable à toute entrée en formation.



LIEU DE LA FORMATION ET ACCÈS

- Formation en ligne via ZOOM : avoir une connexion internet stable. La salle et le mot de passe vous seront communiqués lors de votre entrée en formation.

FORMATEURS

- Sébastien Dupont
- Joanna Rambaud

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

TARIF

1450 euros TTC



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 : mise en situation professionnelle / exercices à rendre

À la fin de la formation :

- Rendu écrit au format pdf, en lien avec les différents modules de la formation, pour évaluer l'acquisition des connaissances du sanskrit, de l'anatomie et de la philosophie indienne.
- Animation d'une séance courte de hatha yoga : il vous sera demandé d'animer une séance de Hatha Yoga de 20 minutes avec un élève volontaire, qui corresponde à un public et à un objectif demandés.

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation et Certificat de réalisation. Diplôme Yoga Systema Professeur de Hatha Yoga

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.

CONTACT

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

EXEMPLE DE DÉROULÉ DE LA FORMATION

1er week end de formation



SAMEDI

8h00 : Présentation de la formation
9h00 : Grande séance de postures classiques
11h00 : Bien respirer

14h00 : Le sanskrit, histoire et prononciation
16h00 : Séance d'étirements, renforcement.
16h30 : Qu'est ce que le yoga

DIMANCHE

8h00 : Salutation soleil et grande série moderne
10h30 : Les prāṇāyāmas rares

14h00 : Qu'est ce que le hatha yoga
16h00 : Séance physique
16h30 : Les prāṇāyāmas rares
17h00 : Méditations et philosophie du Haṭha Yoga

2e week end de formation



SAMEDI

8h00 : Pratique : asanas dynamiques de Mysore
9h30: Accueil + présentation de la Certification
10h30 : Construire une séance
11h30 : Pranayama : bien respirer

14h00 : Donner une intention à sa séance
16h00 : Construire un échauffement

DIMANCHE

8h00 : Pratique : asanas d'étirements
10h30 : Mener un Savasana
11h30: Pranayama : série classique

14h00 : Dessiner sa séance
15h30 : Praticipation élèves
16h45: Pranayama : Nadi Sodana

EXERCICE : Rédiger une séance de hatha yoga

3e week end de formation



SAMEDI

8h00 : Les postures du Haṭha Yoga classique
9h30 : Les prāṇāyāmas rares
11h00 : Bases du sanskrit et de la culture indienne

14h00 : Biographie des grands sages de l'Inde
16h00 : Séance d'étirements
16h30 : Les prāṇāyāmas rares
17h00: Méditations et philosophie du Haṭha Yoga

DIMANCHE

8h00 : Les postures du Haṭha Yoga classique
9h30 : Les prāṇāyāmas rares
11h00: Bases du sanskrit et de la culture indienne

14h00 : Biographie des grands sages de l'Inde
16h00 : Séance physique
16h30 : Les prāṇāyāmas rares
17h00: Méditations et philosophie du Haṭha Yoga

4e week end de formation



SAMEDI

8h00 : Pratique par type d'asanas
10h30 : Feedback sur les exercices à la maison
11h30 : Pranayama : série classique

14h00 : Amener une progression sur l'année
16h00 : Pratique : Séance dynamique répétitive

DIMANCHE

8h00 : Pratique femmes enceintes
10h30 : Construire programme de cours pour pré-post partum
11h30: Pranayama : série classique

14h00 : Construire programme de cours public spécifique
15h30 : Cours pour les sportifs +NS

DEVOIRS : Rédiger un programme de 3 cours selon un contexte et un public donné avec progression ou logique interne.

5 eme week-end de formation



SAMEDI

8h00 : Les postures du Haṭha Yoga classique
9h30 : Les prāṇāyāmas rares
11h00 : Bases du sanskrit et de la culture indienne

14h00 : Biographie des grands sages de l'Inde
16h00 : Séance méditative
16h30 : Les prāṇāyāmas rares
17h00 : Méditations et philosophie du Haṭha Yoga

DIMANCHE

8h00 : Les postures du Haṭha Yoga classique
9h30 : Les prāṇāyāmas rares
11h00 : Bases du sanskrit et de la culture indienne

14h00 : Biographie des grands sages de l'Inde
16h00 : Séance méditative
16h30 : Les prāṇāyāmas rares
17h00 : Méditations et philosophie du Haṭha Yoga

6eme week-end de formation



SAMEDI

8h00 : Focus salutations au soleil
9h00 : longs étirements avec médit, physio subtile
10h30 : Enseigner en intégrant physio subtile
11h30 : Pranayama série classique

14h00 : Poser sa voix, éléments pédagogiques du yoga
16h00 : Elèves animent partie de leur programme en intégrant souffle médit physio subtile

DIMANCHE

8h00 : K+U - cours ou rien ne va - savasana
9h30 : Intégrer la philosophie du yoga dans ses cours
11h00 : Pranayama

14h00 : Correction des postures par type (théorie)
16h00 : 14 stations + NS

DEVOIRS : Rédiger un court texte expliquant comment vous intégreriez un aspect de physiologie subtile / de philosophie dans une séance, en lien avec votre public.

7eme week-end de formation



SAMEDI

8h00 : Les postures du Haṭha Yoga classique
9h30 : Les prāṇāyāmas rares
11h00 : Bases du sanskrit et de la culture indienne

14h00 : Biographie des grands sages de l'Inde
16h00 : Séance méditative
16h30 : Les prāṇāyāmas rares
17h00 : Méditations et philosophie du Haṭha Yoga

DIMANCHE

8h00 : Pratique : séance hybride
10h30 : Monter son auto entreprise dans le yoga
12h00 : Pranayama Tri Netra Kumbhaka

14h00 : Tour de table final
16h00 : Les élèves partagent leur spécialité