

Formation de professeur(e) de Yoga restauratif

Contenu du programme

1 - La spécificité du yoga Restauratif

- L'origine, l'histoire, l'évolution
- La différence entre le Yin et le yoga restauratif
- Les bienfaits

2 - Connaissances des supports de yoga

- Les différents supports usuels et leurs spécificités
- Les supports spécifiques

3 - Enseigner les techniques posturales spécifiques

- Les postures assises avec leurs aspects physiques, énergétiques
- Les postures au sol sur le ventre avec leurs aspects physiques, énergétiques
- Les postures au sol sur le dos avec leurs aspects physiques, énergétiques
- Mise en place de la posture, bénéfices et contre-indication de la posture
- Les groupes de postures avec les différentes directions : flexion, extension, latérales, torsion
- Les ajustements et les modifications posturales adaptés sur différents schémas corporels

4 - Connaissances respiratoires

- La respiration abdominale
- La respiration physiologique
- Exercices respiratoires spécifiques

Accompagner la posture avec un guidage respiratoire

5 - Comprendre les mécanismes du stress

- Le système nerveux
- Le système parasympathique et sympathique
- Le stress et le rôle de la respiration

6 - Méthodologie d'enseignement du yoga restauratif

- Savoir guider une séance yoga restauratif
- Construire une séquence à partir d'un thème ou d'une posture
- Savoir-faire une démonstration posturale face à un groupe
- Adapter sa voix, son langage et vocabulaire au cours d'une séance
- S'approprier 5 séquences usuelles yoga restauratif

Mise en situation réelle d'enseignement d'un cours de yoga. Travail en groupe, binôme et trinôme La séance individuelle, la séance en entreprise

Déroulé et organisation de la formation

Module jour 1 :

- Les spécificités et origines du yoga restauratif
- Les supports yoga et leurs intérêts avec utilisations
- Les bases anatomiques et posturo-respiratoires
- Les techniques posturales : les assises, les latérales et les pronations part I
- Méthodologie d'enseignement lié au yoga restauratif

Module jour 2 :

- Méthodologie d'enseignement lié au yoga restauratif
- Les techniques posturales : les assises suite et les pronations suite part II
- L'outil pédagogique : la démonstration posturale
- Les bases de connaissance de la gestion du stress
- Construire une séquence Yoga restauratif part I

Module jour 3 :

- Les techniques posturales : les extensions
- Méthodologie d'enseignement lié au yoga restauratif
- Les techniques posturales : les postures inversées
- Construire une séquence Yoga restauratif part II

Module jour 4 :

- Entraînement à l'enseignement yoga restauratif
- Les techniques posturales : les postures additionnelles
- Les postures spécifiques à la relaxation
- Les postures de relaxation avec des supports spécifiques : yoga dans les cordes au mur, balles
- Des séquences spécifiques : stress, mal de dos

Public visé :

Professeur(e) de yoga, secteurs santé, professions bien-être, enseignants sports, coachs sportifs

Durée :

45 heures : 38h en présentiel et 7h travail personnel

Selon la formule :

- 1 : en continu étalé sur 5 jours en semaine De 9h à 12h & de 13h à 17h/18h
- 2 : en 2 temps étalés sur 2 x 2 jours – samedi/dimanche de 8h à 13h et de 14h à 19h/18h

Nombre maximum de stagiaires : de 8 personnes à 15 personnes.

Prérequis exigé :

Avoir une certification de professeur(e) de yoga et/ou justifier d'une pratique assidue

Accessibilité :

Accès PMR. Vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent handicap, **Cyril Moreau** par mail : cyrilmoreauyoga@gmx.fr

Objectifs pédagogiques :

- S'approprier l'essence du yoga restauratif
- Maîtriser les techniques posturales
- Maîtriser le déroulé et l'élaboration d'une séance yoga restauratif
- Maîtriser les ajustements et les modifications posturales
- Maîtriser 5 séquences spécifiques de yoga restauratif

Compétences :

- Adopter une posture professionnelle et éthique en respectant les valeurs et la philosophie du yoga
- Gérer efficacement avec bienveillance un groupe d'élèves en tenant compte des dynamiques et des besoins individuels
- Concevoir, structurer et animer une séance de yoga restauratif adaptée aux besoins des élèves
- Utiliser des techniques pédagogiques adaptées pour enseigner des postures de relaxation avec des supports spécifiques en respectant les principes d'alignement et de sécurité

Formateur :

- Cyril Moreau, formateur référent et responsable pédagogique

Méthodes mobilisées :

- Pédagogie centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique.
- Cette formation est centrée sur les techniques comportementales et de communication adaptées à chaque situation. Elle est basée du plus de 80% de pratique.
- La pédagogie est essentiellement active, des mises en situation, autodiagnostic, travail individuel.
- Certains exercices seront facilités via des actions de débriefing et la prise de recul, en accord avec la participante.

Délais d'accès : 15 jours ouvrés avant le début de la formation (durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation).

Modalités : En présentiel

Supports pédagogiques :

- Partage du contenu (planches, photos, dessins)
- Remise du manuel de formation en numérique

Moyens techniques : ordinateur, rétro-projecteur, tableau blanc

Modalités d'évaluation : Suivi tout au long du module de formation et un test QCM.

Assiduité et moyens d'exécution :

- Émargement par demi-journée
- Remise d'une attestation de réalisation en fin de formation délivrée par le formateur après l'évaluation des acquis
- Il est indispensable d'avoir participé à l'intégralité de cette formation.

Satisfaction des bénéficiaires : Questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.

Contact : Cyril Moreau - Email : cyrilmoreauyoga@gmx.fr