

Formation « Yoga sur chaise »

Contenu du programme

1 - Les principes et les spécificités du yoga sur chaise

- L'origine et pour quels publics : sénior, en entreprise, du pratiquant yoga novice à l'avancé
- Plusieurs axes d'apprentissage : approfondissement ou simplification
- Les différents niveaux d'intensité
- Garantir un travail sur chaise en toute sécurité et respectueux des possibilités du pratiquant

2 - L'apprentissage des postures sur chaise

- Maîtriser et savoir adapter une séance yoga sur chaise selon ses différents publics et les contraintes physiques du pratiquant : débutant, intermédiaire, sénior...
- Intégrer les alignement posturaux grâce au support de la chaise
- Les postures de bases (debout, assises, équilibre, inversé)
- Les principales postures avancées

3 - Méthodologie d'enseignement

- Comment guider et démontrer une posture sur chaise : en groupe ou en individuel
- Comment créer une séance totalement dédiée à la pratique du yoga sur chaise
- Comment et quand intégrer un travail sur chaise au cours de sa séance yoga
- Intégrer des ajustements par le toucher lors de la pratique yoga sur chaise

4 - Mise en situation

Entraînement à l'enseignement pour guider une posture sur chaise au cours d'une séance yoga face au groupe, binôme, trinôme avec feedback

6 - Applications spécifiques

- Des postures spéciales de relaxation sur chaise
- Des postures spécifiques pour renforcer le dos

Déroulé de la formation

Module jour 1 :

- Les spécificités du yoga sur-avec chaise
- Les différents publics
- Les bases anatomiques et posturo-respiratoires
- Les techniques posturales sur-avec chaise : debout
- Les séries spécifiques sur-avec chaise : tonifier le dos
- Les techniques posturales sur-avec chaise : les équilibres
- Construire une séquence yoga sur chaise adaptée à un groupe spécifique : débutant, intermédiaire, avancé...
- Intégrer une posture yoga sur chaise en fonction d'un public visé : débutant, avancé, sénior, femmes enceintes...
- Entraînement à l'enseignement

Module jour 2 :

- Les séries spécifiques sur-avec chaise : salutation au soleil
- Les séries spécifiques sur-avec chaise : abdologie
- Les techniques posturales sur chaise : les assises et torsions
- Les séries spécifiques sur-avec chaise à destination des séniors
- Les techniques posturales sur-avec chaise : les extensions
- Les techniques posturales sur-avec chaise : les postures inversées
- Les techniques posturales sur-avec chaise : les postures en relaxation
- Entraînement à l'enseignement

Public visé :

Professeur(e) de tous styles de yoga (Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Yin...), secteurs santé, professions bien-être, enseignants sports, coachs sportifs.

Durée :

16 heures :

- 15h en présentiel et 1h travail personnel
- Samedi de 9h à 18h et dimanche de 9h à 17h dont 1h de pause de 13h à 14h

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 la pratique du yoga sur chaise
- Maîtriser les principales postures de bases du yoga sur chaise
- Maîtriser les postures avancées du yoga sur chaise
- Maîtriser une démonstration posturale sur chaise
- Savoir créer une séquence complète yoga sur chaise
- Savoir intégrer une posture yoga sur chaise au cours d'une séance
- Savoir adapter la pratique du yoga sur chaise selon un public visé : sénior, yoga en entreprise, pratiquant yoga débutant, pratiquant yoga avancé
- Savoir quand et comment effectuer un ajustement tactile sur chaise

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
- Utiliser des techniques pédagogiques adaptées pour enseigner des postures de yoga sur et avec chaise en respectant les principes d'alignement et de sécurité
- Concevoir, structurer et animer une séance de yoga sur et avec chaise adaptée aux besoins et à divers publics

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

Assiduité et moyens d'exécution :

- Émargement par demi-journée
- Remise d'une attestation de réalisation en fin de formation délivrée par l'organisme de formation 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