

Formation

« Devenir professeur(e) de Yoga »

Contenu du programme

1 - Enseigner les Asanas : les techniques posturales

- Les principales postures dans tous les groupes de postures :
- Postures debout, postures au sol (assises, sur le ventre, sur le dos), les équilibres,
- Les inversions, les 4 pattes
- Les différentes directions : flexion, extension, torsion, latérale
- Les postures de renforcements et d'assouplissements
- Le renforcement du dos et prévention du périnée
- Les rotations internes et externes
- Les placements corrects du bassin, la notion fondamentale de « contre-nutation »
- Les Salutations au Soleil

Chaque posture est abordée et décryptée de façon précise et détaillée : « posture clinique » de la prise à la sortie de posture, les bénéfices, les contre-indications,

L'utilisation des différents supports : brique, chaise, sangle, bolster, couverture...

Les modifications posturales en fonction des différents schémas corporels

L'aspect physique, symbolique et énergétique de la posture

Les principes des ajustements par le toucher et par la voix

Comment et quand ajuster la posture d'un pratiquant en toute sécurité avec et sans support

Travail sur l'axe de verticalité et l'équilibre selon différentes méthodes corporelles

Intégrer des exercices de proprioception à son enseignement

2 - Apprentissage du Pranayama & Bandha : acquisition et mise en pratique

- Les différentes techniques de respiration spécifiques au yoga - avec et sans rétention
- La respiration physiologique, la respiration abdominale, la respiration en 3 temps
- Les principaux verrous énergétiques, les Bandhas
- Travail de perception du périnée
- Les Kryas

Comment guider des exercices respiratoires en toute sécurité

Comment et quand intégrer les bandhas dans sa séquence

Comment intégrer le travail du périnée dans sa séance

3 - Apprentissage de la Méditation

Les techniques et focus de méditation

Comment guider une méditation à l'aide de différents points de concentration

Comment guider un temps de centrage

4 - Méthodologie d'enseignement & Pédagogie du mouvement

Les techniques et les outils pédagogiques pour transmettre une séance Hatha et Vinyasa yoga

- **Vinyasa krama**
 - Comment construire sa séance Hatha ou Vinyasa à partir d'une thématique, une intention, une posture phare ?
 - Comment déployer et créer une séance harmonieuse et adaptée à son groupe ?
- **Apprentissage de la méthode « F.E.T » pour un déroulé des postures en respect du corps**
 - Comment enchaîner les postures dans une séquence intelligente : l'ordre des postures, les postures préparatoires, les transitions, la gestion du temps d'un cours ?
- **Guider une séance avec des consignes précises et adaptées à différents publics**
 - Comment indiquer des consignes précises de mouvements en fonction du style de yoga et du niveau du groupe, maîtriser la démonstration posturale, apprentissage d'un champ lexical en lien avec le corporel ?
- **Différencier l'essence d'une séance Hatha et Vinyasa**
- **L'échauffement et l'éveil du corps - Relaxation profonde**
 - Comment ouvrir et clôturer une séquence ?
 - Comment guider une relaxation « Shavasana » ?
- **Rôle et les qualités d'un enseignant yoga**
 - Créer une relation de juste distance avec ses pratiquants et un climat de confiance avec son groupe
 - Rechercher et développer son style d'enseignement
- **Travail sur la voix, le langage, le vocabulaire, la gestuelle en lien avec une séance yoga**
- **Gestion humaine de son groupe de pratiquants**
 - Placement du professeur, placement des élèves, organisation du cours et du lieu de pratique
 - Proposer un accueil professionnel et individualisé

5 - Histoire, philosophie et symbolique du Yoga

- Les origines du yoga (étymologie et histoire)
- Les textes fondateurs du yoga et ses époques
- Les 8 membres de l'Astanga yoga
- L'histoire des postures du yoga
- L'histoire et l'évolution des styles de yoga Hatha et Vinyasa
- Evolution de l'enseignement du yoga et les différents styles/courants de yoga
- Yoga en France
- Mode de vie éthique
- Introduction aux notions d'Ayurveda

6 - Psychologie appliquée au Yoga

Positionnement de l'enseignant face au groupe, gestion du stress et des émotions

- Notions sur le conscient et l'inconscient
- Psycho-drame, jeux de rôle

7 - Anatomie et physiologie appliquée à la pratique du Yoga

- Structure corporelle et mouvements
- Le squelette et les principales articulations
- Les muscles principaux sollicités dans les postures de yoga
- Les différents tissus
- Les mouvements du bassin, le périnée, les épaules, le cou

Travail de perception, palpations, le toucher dans la pratique du yoga, le vocabulaire anatomique

8 - Applications spécifiques

- Abdologie : apprentissage d'une pratique hypo-pressive
- Adaptations pour pratiquante en période de grossesse, pour des séniors
- Cas de certaines pathologies, mal de dos,
- Connaissance des postures de relaxation
- Réglementation de la profession, les différents statuts, les réseaux sociaux
- Partage d'expériences et de conseils pour débiter son activité
- La séance individuelle, la séance en entreprise, focus sur la séance yoga en ligne

*Enseigner face à un néophyte, une femme enceinte, une personne âgée ou en entreprise
Savoir adapter son enseignement à un groupe de pratiquants débutants ou intermédiaires*

9 - Mise en situation réelle d'une séance de yoga

- Entraînement régulier à l'enseignement yoga face au groupe, binôme, trinôme
- Jeux de rôle, feedback des formateurs
- Séance « Yoga Solidaire » en qualité d'observateur et d'enseignant-stagiaire

L'opportunité de s'enrichir d'une première expérience réelle d'enseignement organisée par nos soins. Planning à définir entre le groupe des stagiaires, chaque passage a lieu lors du WE de formation

Déroulé et organisation de la formation

Cette formation se déroule sur 10 weekends avec 1 weekend d'évaluation pour la certification.

- Travail personnel à la maison : Créations de trame de cours pour débutants et intermédiaires
- Remise d'un manuel contenant les fiches techniques yoga
- Remise de fiches l'histoire & philosophie du yoga
- Remise du manuel complet « Anatomie appliquée au yoga »

Module 1 - Septembre : les piliers de l'enseignement Yoga I

- Les principes de bases posturales et respiratoires dans les pratiques du yoga
- La préparation d'un cours, l'ouverture d'une séquence

Module 2 - Octobre : les piliers de l'enseignement Yoga II

- Les postures debout et techniques respiratoires et énergétiques dans les pratiques du yoga
- La construction d'un cours et méthodologie d'enseignement

Module 3 - Novembre : les piliers de l'enseignement Yoga III

- Les postures debout et techniques respiratoires et énergétiques dans la pratique du yoga
- La préparation d'un cours, l'ouverture d'une séquence

Module 4 - Décembre : l'approfondissement de l'enseignement Yoga I

- Les postures d'équilibres et techniques respiratoires dans les pratiques du yoga
- L'anatomie appliquée au yoga partie 1
- L'essence des styles de yoga : Hatha et Vinyasa

Module 5 - Janvier : l'approfondissement de l'enseignement Yoga II

- Les postures assises et techniques respiratoires dans les pratiques du yoga
- Histoire et philosophie du yoga

Module 6 - Février : l'approfondissement de l'enseignement Yoga III

- Les postures assises et techniques énergétiques dans la pratique du Vinyasa
- Création d'une séquence VINYASA
- Introduction à l'Ayurveda

Module 7 - Mars : l'approfondissement de l'enseignement Yoga IV

- Les postures Extensions et techniques respiratoires dans les pratiques du yoga
- Clôturer une séquence yoga
- Anatomie appliquée au yoga partie 2

Module 8 - Avril : l'approfondissement de l'enseignement Yoga V

- Les postures extensions
- Les techniques énergétiques spécifiques à la pratique du Vinyasa

Module 9 - Mai : le perfectionnement de l'enseignement Yoga V

- Les techniques posturales : centre du corps, l'abdologie et les postures inversées en équilibre
- Développer ses qualités d'enseignant de yoga par la voix, la présence, la gestuelle
- La relation professeur-apprenant, la gestion de groupe, la gestion d'incident en cours de yoga

Module 10 - Juin : le perfectionnement de l'enseignement Yoga VI

- Les adaptations pour des publics spécifiques et le yoga en ligne
- Le secteur du yoga
- La réglementation, l'éthique et la déontologie professeur de yoga
- Révisions thématiques par groupes et présentations

Public visé :

Pratiquant(e)s yoga, secteurs santé, professions bien-être, enseignants sports, coachs sportifs

Durée :

210 heures en total : 170h en présentiel + 40h travail personnel
de 9h à 13h et de 14 à 19h15 et le dimanche de 9h à 13h et de 14h à 18h
1 weekend mensuel de septembre à juin + 1 weekend d'évaluation fin juin

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

Prérequis exigé :

Avoir une pratique yoga assidue. Sur sélection d'un questionnaire de candidature + entretien individuel

Accessibilité :

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

Objectifs pédagogiques :

- Maîtriser les techniques posturales dans tous les groupes de postures
- Maîtriser les postures de renforcement et d'assouplissement
- Savoir adapter et modifier une posture en fonction de la morphologie du pratiquant yoga
- Maîtriser les principes des ajustements posturaux avec ou sans supports
- Acquérir et mise en pratique des techniques de respiration issues du yoga
- Savoir guider un temps de méditation et intégrer des techniques de relaxation à une séance yoga
- Savoir créer un déroulé d'une séance Hatha et Vinyasa yoga
- Maîtriser les différents outils pédagogiques pour une séance de yoga
- Connaissance de l'histoire, la philosophie, la symbolique du yoga et du secteur du yoga
- Connaissance des bases anatomiques du corps humain
- Apprendre à organiser une séance yoga et la gestion humaine du groupe de pratiquant(e)s

Compétences :

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

Formateurs :

- Cyril Moreau, formateur référent et responsable pédagogique
- Céline Ubico
- Lionel Jorion
- Célia Genestout

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, autodiagnosics, 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 et des livrets anatomie en digital, fiches histoire du yoga

Moyens techniques : ordinateur, rétro-projecteur, tableau blanc

Modalités d'évaluation :

- En amont de la formation : questionnaire analyse du besoin.
- Pendant la formation : des mises en situation, autodiagnosics, travail individuel, QCM, rédaction mémoire.
- Fin de formation : passage devant jury avec présentation du mémoire + 40h de cours en qualité de pratiquant à justifier, effectués au cours de la 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