

Perf&fit by Dessalces Manuel
570 ZA Velay Auvergne
43330 Saint Ferreol d'Auroure
SIRET : 75325594200074 – N° OF : 84420316342



Formation Instructeur Yoga : fondamentaux

Programme de formation

Objectif pédagogique : Cette formation a pour objectif de former des instructeurs susceptibles d'enseigner ensuite le Yoga en cours collectifs et/ou en cours privés auprès d'un public débutant à intermédiaire

Durée : 16h00

Lieu : Studio Pilates/Yoga Perf And Fit, 36 rue louis braille, 42100 Saint-Etienne

Niveau pré-requis : Bases du fitness ou bases du sport santé

Public visé : Éducateurs sportifs diplômés d'un des diplôme professionnalisant répertorié au RNCP ou en cours de passation de celui-ci

Formateur : Valérie Grammatico, Kinésithérapeute et éducatrice sportive, Instructrice Yoga, expérience de terrain

Moyens : Package de formation, cours théoriques et pratique en studio de yoga

Évaluation : Enseignement d'exercices tirés au sort

Modalités d'accès : Demande de réception d'un dossier d'inscription à formation@perf-and-fit.com, à retourner complet au plus tard 2 jours avant l'entrée en formation

Tarif : 525,00 € HT, TVA non applicable

Accessibilité aux personnes handicapées : non



JOURNÉE 1

9h : Accueil des stagiaires

9h30-11h : Master Class

11h-13h : Étude en détail des postures constituant la première salutation et début des postures debout.

13h-14h : Pause déjeuner

14h-15h : Définition et historique du Yoga ancestral et contemporain. Apprentissage de la respiration Ujjayi.

15h-17h : Etude des postures debout (suite) et apprentissage des salutations A et B

17h-18h : Atelier pédagogiques et initiation à la méditation.

JOURNÉE 2

9h : Accueil et questions/réponses

9h30-11h : Master class

11h-13h : Étude en détail des postures en flexion arrière

13h-14h : Pause déjeuner

14h-15h : Initiation à la philosophie.

Comment construire un cours de yoga

15h-17h : Étude des principales postures assises. Torsions et initiation aux inversions

17h-18h : Passage pédagogique et initiation à la méditation pleine conscience.