

# Formation Instructeur Yoga : approfondissement

## Programme de formation

Objectif pédagogique : Cette formation a pour objectif de former des instructeurs yoga susceptibles d'enseigner en cours collectifs et/ou en cours privés auprès d'un public varié allant du débutant au pratiquant expert régulier : perfectionnement de la méthode pédagogique, construction d'enchaînements fluides, mise en place de postures avancées et élaboration de cours autour de thèmes

Durée : 16h00

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

Niveau pré-requis : Être titulaire du diplôme d'instructeur yoga : fondamentaux ou d'un équivalent  
Bases du fitness ou bases du sport santé

Public visé : Éducateurs sportifs diplômés d'un des diplômes 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](mailto:formation@perf-and-fit.com), à retourner complet au plus tard 2 jours avant l'entrée en formation

Tarif : 375,00 € HT, TVA non applicable

Accessibilité aux personnes handicapées : non



## **JOURNÉE 1**

**9h** : Accueil des participants

**9h30-11h** : Masterclass

**11h15-13h** : Révision des salutations et des postures debout

**13h-14h** : Pause déjeuner

**14h-15h** : Questions/Réponse. Historique et Philosophie

**15h-17h** : Postures debout avancées et apprentissage des transitions

**17h-18h** : Ateliers pédagogiques : Créer ses séquences en fonction d'un thème.

## **JOURNÉE 2**

**9h** : Accueil

**9h30-11h** : Masterclass

**11h15-13h** : Révision des postures en flexions arrière, des postures assises et apprentissage des transitions.

**13h-14h** : Pause déjeuner

**14h-15h** : Initiation au pranayama et questions/réponses

**15h-17h** : Révision des postures assises avancées, des postures en torsion et initiation aux inversions

**17h-18h** : Passage Pratique et remise des diplômes