

LE PROGRAMME de la Formation :

“Vinyasa, l’Art du séquençage” - 30h

Pré-requis :

- avoir suivi et validé une formation initiale (200 heures) de professeur de yoga
- avoir des connaissances de base en vinyasa

(pas de pré-requis sur le style de yoga de la formation initiale ni sur l’expérience d’enseignement)

Public visé :

Accessible aux personnes majeures enseignant le yoga et pratiquant le vinyasa et qui ont envie d'approfondir leurs connaissances et compétences dans l’art du séquençage en vinyasa pour compléter leur enseignement et créer des séquences de vinyasa intelligentes, créatives et cohérentes.

Durée :

30h de formation: 3 journées de 7.5h, 1 journée de 6.5h plus 1h de travail personnel

Dates :

Prochaine session du vendredi 26 au lundi 29 janvier 2024

Formation de vendredi 8h30 à lundi 16h30

Horaires: 8h30-12h30 (pause déjeuner de 1h30) et 14h-17h30 (fin à 16h30 le lundi)

Objectif(s) pédagogique(s) :

- Appliquer les principes pédagogiques de base pour une séance de vinyasa équilibrée et structurée
- Utiliser les différentes méthodologies de séquençage pour créer une séance selon son objectif souhaité
- Etre capable d'écrire ses propres séances avec méthode et confiance
- Etre capable d'adapter sa séquence dès la conception pour les différents publics possibles
- Avoir finalisé chacun.e une séance de 1h complète et approuvée à la fin de la formation

Formatrices :

Marion Pignard, professeur de Yoga certifiée et gérante de Yoga Citta
Anaïs Guyon, professeur de Yoga certifiée

Programme de formation :

- 7h de théorie appliquée autour du séquençage
- 6h de pratiques (4 pratiques différentes de Vinyasa Yoga)
- 12h d'enseignement / ateliers
- 4h d'échanges en groupe (temps de questions et de retours post-pratiques)
- 1h (minimum) de travail personnel
- Total 30 heures

Moyens pédagogiques et techniques :

- Cours de yoga et apprentissage du séquençage en salle (présentiel)
- salle de pratique + tout le matériel spécifique pour la pratique des postures
- Livret de formation imprimé remis au stagiaire

Evaluation et sanction de la formation :

Feuille d'émargement remplie chaque jour.

Contrôle continu pendant tout le déroulé de la formation.

Une épreuve pratique permet de valider ou non l'acquisition des connaissances.

Attestation de participation et réussite envoyée suite à l'évaluation finale.

Les formatrices se réservent le droit de ne pas fournir d'attestation de participation et réussite en cas d'absence et/ou de non-validation des objectifs pédagogiques.

INSCRIPTIONS:

Délais d'accès :

Les inscriptions sont possibles à tout moment pour la prochaine session jusqu'à une semaine avant le début de la formation sous réserve des places disponibles.

Modalités d'accès:

Les inscriptions se font sur demande par mail à yogacittalyon@gmail.com

Tarif :

Tarif de 490 Euros (en cas de financement personnel)

Tarif de 590 Euros (en cas de prise en charge possible par OPCA)

Prise en charge possible par OPCA (FIFPL, Agefice, Uniformations, Afdas), Polemploi...

Validation de l'inscription sur envoi du contrat/convention signé.e et versement de l'acompte (50%)

Possibilité de demande d'étalement de paiement exceptionnel (en trois fois)

Versement du solde (50%) 30 jours avant la formation

Besoins spécifiques :

Si vous avez des besoins spécifiques, n'hésitez pas à contacter Marion directement au 06 59 68 92 05 ou yogacittalyon@gmail.com

Accessibilité :

Yoga Citta Lyon, studio de yoga 204 rue de Créqui, 69003 Lyon (accessible pour personnes à mobilité réduite dans tout le studio), ligne B arrêt Place Guichard, station velo'v et parking possible dans la rue. Voir plan sur le site www.yogacitta.fr