



YOGA CITTA
Adresse: 204 rue de Créqui, 69003 Lyon
Tel: 06 59 68 92 05
E-mail: yogacittalyon@gmail.com

SIRET: 840 937 189 RCS Lyon
NDA 84 69 18 64 869

www.yogacitta.fr
Facebook / Instagram: yogacittalyon

LE PROGRAMME de la Formation :

ANATOMIE APPLIQUÉE pour les professeurs de yoga (50h)

Pré-requis : Avoir de la praticité en Yoga depuis 1 an au moins

Public visé :

Accessible aux personnes majeures pratiquant le yoga régulièrement et qui ont envie d'approfondir leurs connaissances et compétences en anatomie.

Durée : 50h de formation: 6 journées de 8h plus 2h de travail personnel

Dates : Prochaine session du lundi 8 au samedi 13 juillet 2024 inclus

Horaires: 8h30-12h30 / 14h-18h du lundi au samedi inclus

Objectif(s) pédagogique(s) :

La formation va servir à apporter des bases en Anatomie Humaine à des pratiquant.e.s et professeur.e.s de Yoga afin d'améliorer leurs compétences dans le suivi de la pratique posturale de leurs élèves.

À l'issue de la formation, les participants seront capables de

- Nommer les structures osseuses , articulaires et musculaires qui composent l'appareil locomoteur humain
- Palper ces structures lorsqu'elles sont accessibles
- Schématiser les mouvements majeurs de la biomécanique humaine en citant les muscles agonistes de ces mouvements
- Intégrer les principes de la biomécanique à la construction de leurs séquence de Yoga : continuité tissulaire , engagement des muscles profonds , synchronisation du souffle

Formatrice :

Marie Lecuyer, kinésithérapeute. Coordonnées 0631510183 ; marie.lecuyer.marie@gmail.com

Moyens pédagogiques et techniques :

- support papier suivi ensemble
- vidéos youtube Anatomie 3D Lyon
- projection de logiciel : Visible Body , l'anatomie en 3D
- morpho palpation guidée
- body painting
- pratique de Yoga guidée

Evaluation et sanction de la formation :

L'atteinte des objectifs sera mesurée par :

- une évaluation papier à chaque fin de chapitre (schémas à remplir)
- une évaluation de morpho palpation en pratique
- un rendu d'une séquence de Yoga sur une partie du corps tirée au hasard qui devra décrire la biomécanique de la zone en lien avec la pratique posturale.

Feuille d'émargement remplie chaque jour.

Les évaluations se déroulent pendant les temps de formation.

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

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 marion@yogacitta.fr

Tarif :

Tarif unique de 830 Euro. La TVA n'est pas applicable (prix TTC = prix HT)
Tarif unique (prise en charge possible par OPCA ou financement personnel).

Formation éligible à une prise en charge possible par OPCA (Agefice, FIFPL, Afdas, FAFCEA, etc)

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 3 fois sur demande
Versement du solde (50%) un mois 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 :

Possibilité d'adapter la formation à tous les corps et les pathologies si la personne est capable de s'allonger au sol et se relever seul.e.

Pour les personnes malvoyantes s'adresser à Marion (besoin de suivi individuel et d'accompagnement si la transmission ne passe pas par des images).

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, parking possible dans la rue, 10mn à pieds de la gare Part-Dieu. Voir plan sur le site www.yogacitta.fr

Pour Yoga Citta : Marion PIGNARD, gérante

