

FORMATION PROFESSEUR de YIN YOGA 40h

Programme de Formation

La formation proposée s'intitule « Formation de Professeur de YIN YOGA 40h»

Caractéristiques de la formation

La formation se déroule en présentiel à Toulon. Elle est prévue pour un enseignement individuel ou en groupe de 12 personnes maximum. Elle dure 40h.

Objectifs Pédagogiques

Les objectifs pédagogiques visent à fournir aux stagiaires toutes les connaissances scientifiques, philosophiques et méthodologiques leur permettant de maîtriser la préparation et l'enseignement d'un cours de yin yoga, ainsi que l'épanouissement et la progression de leurs futurs élèves dans cette pratique.

Compétences Visées

A la fin de la formation, chaque stagiaire doit être autonome dans la recherche de clients/élèves, la création d'un cours de yin yoga, l'enseignement du yin yoga et le suivi individuel et collectif de ses élèves.

- Maîtriser les objectifs thérapeutiques du Yin Yoga
- Maîtriser les bases de la médecine traditionnelle chinoise (Qi, les 5 éléments, les méridiens)

- Maîtriser les techniques de bases du yoga (7 archétypes, 20 asanas)
- Avoir une pratique autonome du yin yoga
- Savoir préparer une séance de yin yoga selon des objectifs
- Savoir mener une séance et accompagner son public avec ces spécificités - Etre capable d'adapter sa séance aux conditions extérieures et au public

- Connaître les règles de base de la sécurité dans l'animation et l'accompagnement de ses élèves (utilisation du matériel, premiers secours, affichage, assurance,...)

Public Visé

La formation est ouverte à toute personne majeure, ayant une pratique d'au moins 6 mois du yin yoga, désirant approfondir sa connaissance du yin yoga et dont l'objectif est l'enseignement à temps partiel ou complet de cette pratique.

Pré-requis

Une pratique d'au moins 6 mois à 1 an dans la pratique du yin yoga est exigée, ainsi qu'une pratique personnelle de 20h tout au long de la formation.

Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement

L'organisme de formation met en place des moyens pédagogiques comme la rédaction et la fourniture d'un manuel de formation, d'un cahier de postures, d'annexes et de compléments de formation par écrit et vidéos postés sur un « classroom Google » sur internet, accessible à tous les stagiaires de manière illimitée, de cours de yoga à visionner en direct ou en replay sur une chaîne « youtube » dédiée, d'intervenants sélectionnés pour leurs spécialités.

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats

Association Loi 1901
1412 chemin de Chaume 83550 Vidauban
associationojas@gmail.com
SIRET 90097553300018 RNA W833007978 DA 93830647083



A chacun des modules de formation, les stagiaires sont amenés à signer une feuille de présence par demi-journée. Les stagiaires doivent préparer puis donner des cours de yin yoga tout au long de l'action de formation. Chaque prestation est discutée en groupe et en individuel à la fin de celle-ci, afin de donner au stagiaire les clés pour améliorer sa prestation. Les formateurs se réunissent pour discuter du cas de chacun des stagiaires. Une certification pratique (donner un cours à un public inconnu) viennent valider les acquis de chacun des stagiaires.

Modalités d'évaluation

A la fin de chacun des modules, les stagiaires peuvent s'exprimer librement en groupe sur leur ressenti quant au module passé. Par ailleurs, un questionnaire anonyme sur internet est envoyé aux stagiaires pour qu'il fassent retour de ce qu'ils ont apprécié ou moins aimé. Chacun des stagiaires est évalué individuellement à chacun des modules.

Déroulé de la formation

La formation s'oriente autour de 5 grandes familles d'enseignements : Histoire & Philosophie, Anatomie & Physiologie, Méthodologie, Techniques, Pratique. Les différentes matières sont réparties sur chacun des modules de formation et les horaires peuvent varier d'un module à l'autre.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Un accompagnement individuel et une adaptation de la formation sont proposés en cas de handicap. Tous nos lieux de formation sont accessibles PMR.

Clarisse ROBINET
Directrice de Formation

Ojas
Organisme de Formation
DA 93830647083