



Perrine TRAMONI-PYO

488 route d'Annecy 74290 Menthon Saint-Bernard

CONTACT :

Email: perrinetramoni.kine@gmail.com

Tel: 0642219627

V1 m à j le : 12/12/2022

Programme de formation Formation Yoga Professionnels de Santé Niveau avancé 2.0

Durée :

30 heures (2 journées consécutives du samedi au samedi)

Modalités

Les formations ont lieu en présentiel.

Notre organisme de formation publie chaque début d'année un calendrier regroupant l'ensemble des sessions ouvertes sur nos thématiques de formation.

Délais d'accès : Inscription par mail possible jusqu'à 72 heures avant le début de la formation.

Profils des stagiaires :

Tout professionnel de santé ayant validé la formation 1.0 ou équivalent

Prérequis :

Etre professionnels de santé - Justifier d'un Numéro ADELI - Avoir validé la formation 1.0 ou équivalent - être déjà dans l'enseignement des cours de yoga

Accessibilité :

Vous êtes en situation de handicap et avez besoin d'une prise en charge particulière adaptée à votre situation ?

Contactez notre référente Handicap Perrine Tramoni.

Avec ou sans RQTH (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé), Perrine TRAMONI vous accompagne dans le cadre de la loi pour l'égalité des chances, et porte une très grande attention aux situations spécifiques.

Dans le cas de besoins très particuliers, nous vous orientons vers des structures spécialisées.

Avant tout engagement, un premier contact est nécessaire pour étudier votre demande et décider ensemble de ce qui vous est le mieux adapté à votre situation.

Objectifs pédagogiques

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- **Développer sa pratique personnelle**
- **Construire le chemin vers des postures avancées**
- **Approfondir la construction d'une séquence de yoga et la verbalisation**
- **Construire une séquence de yoga fluide avec des transitions cohérentes**

- **Approfondir les pranayamas et le guidage**
- **Approfondir l'histoire et la philosophie du yoga**
- **Approfondir les méditations et le guidage**
- **Être inclusif dans l'enseignement du yoga**

Contenu de la formation

- Approfondissement dans l'histoire et la philosophie du yoga, son arrivé et son adaptation en occident
 - Acquérir des poussées en histoire et philosophie du yoga
 - Comprendre son apparition et son adaptation en occident
 - Comprendre son évolution et son adaptations au modèle occidental
- Développer son enseignement du yoga
 - Développer les différentes branches du yoga
 - Guider avec précision les alignements dans les principales postures
 - Écrire et guider seul une médiation
 - Écrire et guider des techniques de pranayamas (respiration)
 - Affiner sa verbalisation
- Approfondir sa pratique personnelle à travers de longue pratique sous forme d'atelier
- Être autonome dans la construction et l'enseignement d'un cours fluide et avancé
 - Faire les liens entre l'enseignement du yoga et nos connaissances anatomiques du corps.
 - Construire un cours selon un séquençage prédéfinis
 - Apprendre à enseigner d'un cours (commande vocale, verbalisation, pédagogie)
 - Guider l'adaptation aux postures (assister et corriger)
- Évaluations
 - Processus d'émargement papier et numérique
 - Création des attestations et remise des certifications
 - Évaluation des acquis en fin de formation (enseignement solitaire d'un cours de trente minutes à un groupe d'élèves)

Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

La formation est menée directement par une des créatrice du contenu, Perrine TRAMONI. Elle est également kinésithérapeute et formatrice professionnelle spécialisée dans l'enseignement du yoga.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Pratique physique
- Ateliers
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Matériels : blocs de yoga / sangle de yoga / vidéoprojecteur

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence.
- Mises en situation / travaux pratiques tout au long de la formation
- Examen final écrit et pratique.
- Formulaire d'évaluation de la satisfaction de la formation.

Horaires de formation :

(susceptible d'être modifié selon le site d'accueil)

- 8h30 / 11h00 : pratique physique
- 11h00 / 11h30 : pause
- 11h30 / 13h30 : enseignement théorique
- 13h30 / 14h30 : pause
- 14h30 / 17h00 : enseignement théorique

4 heures de travaux personnels sont demandés en supplément.