



Perrine TRAMONI-PYO

488 route d'Annecy 74290 Menthon Saint-Bernard

CONTACT :

Email: perrinetramoni.kine@gmail.com

Tel: 0642219627

V1 m à j le : 12/09/2022

Programme de formation Formation Yoga Professionnels de Santé 1.0

Durée :

60 heures (8 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

Prérequis :

Etre professionnels de santé - Justifier d'un Numéro ADELI

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 :

- Être autonome dans la construction et l'enseignement d'un cours
- Adapter l'enseignement du yoga à différent public
- Acquérir des connaissances fondamentales en histoire et philosophie du yoga. Des origines à son apparition en Occident
- Comprendre d'où vient le yoga et pourquoi il a pris tant d'importance dans notre société ?
- Apprendre les bases de la pratique du yoga
- Acquérir des connaissances fondamentales en pranayama (travail du souffle) et apprendre à les enseigner

- **Connaître ce qu'est un mantra, un chakra et leurs limites dans notre société**
- **Méditer : pourquoi, comment, quand ? et savoir guider une méditation**
- **Connaître les principales postures et les alignements dans leurs limites anatomiques**
- **Développer sa pratique personnelle**
- **Faire les liens entre l'enseignement du yoga et nos connaissances anatomiques du corps**

Contenu de la formation

- Introduction à la philosophie du yoga et son adaptation en occident
 - Acquérir des connaissances fondamentales en histoire et philosophie du yoga
 - Comprendre son apparition et son adaptation en occident
- Apprendre les bases de la pratique du yoga
 - Assimiler les différentes branches du yoga
 - Connaître les alignements dans les principales postures
 - Guider une méditation et ses grands principes
 - Apprentissage des techniques de pranayamas et techniques de transmissions (respiration)
- Développer sa pratique personnelle
- Être autonome dans la construction et l'enseignement d'un cours
 - 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
 - Travaux pratiques (enseignement d'un cours d'une heure en binômes)
 - Évaluation des acquis en fin de formation (orale et écrite)

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 des travaux personnels sont demandés en supplément.