



Perrine TRAMONI-PYO

488 route d'Annecy 74290 Menthon Saint-Bernard

CONTACT :

Email: perrinetramoni.kine@gmail.com

Tel: 0642219627

V1 màj le : 22/09/2024

Programme de formation

Formation Yoga Professionnels de Santé 1.0

Durée :

60 heures (8 journées consécutives)

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**
- **Connaître les principales postures et les alignements dans leurs limites anatomiques**
- **Acquérir des connaissances fondamentales en histoire et philosophie du yoga. Des origines à son apparition en Occident**
- **Apprendre les bases de la pratique du yoga**
- **Acquérir des connaissances fondamentales sur le travail du souffle et la méditation et apprendre à les enseigner**

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)

Déroulé pédagogique

Séquence	Durée de la séquence	Thème	Objectif de la séquence
Jour 1	2 heures 30 min	Pratique : fondations	Enseignement physique d'un cours complet de yoga Apprendre à construire et guider une classe
Jour 1	2 heures	Enseignement : philosophie du yoga : définir le yoga	Acquérir des connaissances fondamentales en histoire et philosophie du yoga. Des origines à son apparition en Occident
Jour 1	30 min	Mise en pratique méthode enseignement	Etre autonome dans la construction et l'enseignement d'un cours
Jour 1	2 heures	Enseignement : description des postures fondamentales	- Adapter l'enseignement du yoga à différent public - Connaître les principales postures et les alignements dans leur limites anatomiques - Faire les liens entre l'enseignement du yoga et nos connaissances anatomiques du corps
Jour 2	2 heures 30 min	Pratique : autour de la salutation C	Enseignement physique d'un cours complet de yoga Apprendre à construire et guider une classe
Jour 2	2 heures	Enseignement : philosophie du yoga : définir le yoga	Acquérir des connaissances fondamentales en histoire et philosophie du yoga. Des origines à son apparition en Occident
Jour 2	30 min	Mise en pratique méthode enseignement	Etre autonome dans la construction et l'enseignement d'un cours
Jour 2	2 heures	Enseignement : description des postures fondamentales	- Adapter l'enseignement du yoga à différent public - Connaître les principales postures et les alignements dans leur limites anatomiques - Faire les liens entre l'enseignement du yoga et nos connaissances anatomiques du corps
Jour 3	2 heures 30 min	Pratique : autour de l'extension de colonne	Enseignement physique d'un cours complet de yoga Apprendre à construire et guider une classe
Jour 3	2 heures	Enseignement : Connaître les éléments à prendre en compte pour l'élaboration et l'enseignement	Savoir construire et enseigner un cours de yoga

		d'un cours de yoga (langage, vocabulaire, intonation de la voix)	- Etre autonome dans la construction et l'enseignement d'un cours - Adapter l'enseignement du yoga à différent public
Jour 3	30 min	Mise en pratique méthode enseignement	Etre autonome dans la construction et l'enseignement d'un cours
Jour 3	2 heures	Enseignement : Connaître les éléments à prendre en compte pour l'élaboration et l'enseignement d'un cours de yoga (langage, vocabulaire, intonation de la voix) = commande d'action	Savoir construire et enseigner un cours de yoga - Etre autonome dans la construction et l'enseignement d'un cours - Adapter l'enseignement du yoga à différent public
Jour 4	2 heures 30 min	Pratique : autour de l'équilibre sur les bras	Enseignement physique d'un cours complet de yoga Apprendre à construire et guider une classe
Jour 4	2 heures	Enseignement : Connaître les éléments à prendre en compte pour l'élaboration et l'enseignement d'un cours de yoga (langage, vocabulaire, intonation de la voix) = commande passive	Savoir construire et enseigner un cours de yoga - Etre autonome dans la construction et l'enseignement d'un cours - Adapter l'enseignement du yoga à différent public
Jour 4	30 min	Mise en pratique méthode enseignement	Etre autonome dans la construction et l'enseignement d'un cours
Jour 4	2 heures	Enseignement : Connaître les éléments à prendre en compte pour l'élaboration et l'enseignement d'un cours de yoga (langage, vocabulaire, intonation de la voix) = séquençage, introduction et clôture d'une classe	Savoir construire et enseigner un cours de yoga - Etre autonome dans la construction et l'enseignement d'un cours - Adapter l'enseignement du yoga à différent public
Jour 5	2 heures 30 min	Pratique : autour des ouvertures de hanches	Enseignement physique d'un cours complet de yoga Apprendre à construire et guider une classe
Jour 5	2 heures	Enseignement : Connaître les éléments à prendre en compte pour l'élaboration et l'enseignement d'un cours de yoga (langage, vocabulaire, intonation de la voix) = séquençage, construire une classe dans les règles anatomiques du corps. partie 1	Savoir construire et enseigner un cours de yoga - Etre autonome dans la construction et l'enseignement d'un cours - Adapter l'enseignement du yoga à différent public
Jour 5	30 min	Mise en pratique méthode enseignement	Etre autonome dans la construction et l'enseignement d'un cours
Jour 5	2 heures	Enseignement Connaître les éléments à prendre en compte pour l'élaboration et l'enseignement d'un cours de yoga (langage, vocabulaire, intonation de la voix) = séquençage, construire une classe dans les règles anatomiques du corps. partie 2	Savoir construire et enseigner un cours de yoga - Etre autonome dans la construction et l'enseignement d'un cours - Adapter l'enseignement du yoga à différent public
Jour 6	2 heures 30 min	Pratique : autour des inversions	Enseignement physique d'un cours complet de yoga Apprendre à construire et guider une classe
Jour 6	4 heures 30 min	Compréhension des techniques respiratoires : les pranayamas, leur rôle, leur impact physiologique, leur histoire.	Acquérir des connaissances fondamentales sur le travail du souffle et la méditation et apprendre à les enseigner
Jour 6	30 min	évaluation écrite	Évaluer les connaissances acquises
Jour 7	2 heures 30 min	Pratique : autour de la fluidité et l'expression corporelle	Enseignement physique d'un cours complet de yoga Apprendre à construire et guider une classe
Jour 7	2 heures 30 min	Développer son activité professionnelle	Acquérir les connaissances juridiques et marketing pour mettre en place des cours de yoga en individuel et/ou collectifs
Jour 7	2 heures	examen oral : enseigner un cours de yoga d'une	Évaluer les connaissances acquises

		heure par petit groupe	
Jour 8	8 heures	examen oral : enseigner un cours de yoga d'une heure par petit groupe	Évaluer les connaissances acquises
Libre	2 heures	Dédiées aux travaux personnels	Espace d'autonomisation de l'apprenant

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.