



Perrine TRAMONI-PYO

488 route d'Annecy 74290 Menthon Saint-Bernard

CONTACT :

Email: perrinetramoni.kine@gmail.com

Tel: 0642219627

V1 m à j le : 24/06/2023

Programme de formation

Formation Yoga Professionnels de Santé - Niveau avancé 2.0

Durée :

30 heures

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. APA. Enseignant de yoga

Prérequis :

Être professionnels de santé - Justifier d'un Numéro ADELI - Avoir validé la formation 1.0 ou équivalent (200 heures)

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 :

- **Créer et donner des cours de yoga inclusifs en utilisant les différents outils du yoga (respiration, mouvement, méditation)**
- **Intégrer de façon autonome et rigoureuse de la mobilité articulaire au sein d'un cours de yoga**
- **Construire et enseigner un atelier de yoga**
- **Intégrer l'histoire et la philosophie du yoga dans un cours**

Déroulé pédagogique

Séquence	Durée de la séquence	Thème	Objectif de la séquence
Jour 1	30 min	Accueil et présentation	Évaluer les attentes et les acquis. Présenter la formation et les formatrices
Jour 1	1 heure 30	Pratique d'un cours de yoga autour des ouverture de hanches	Savoir construire un atelier de yoga Intégrer de façon autonome et rigoureuse de la mobilité articulaire au sein d'un cours de yoga
Jour 1	1 heures 45 min	Enseignement théorique Philosophie du yoga C'est quoi une pratique avancée ? Approfondir ses connaissances en histoire et philosophie. D'où vient le yoga? essor du yoga postural? les acteurs du XXè siècle	Intégrer l'histoire et la philosophie du yoga dans un cours
Jour 1	15 min	Présentation des attentes lors de l'examen écrit	Intégrer l'histoire et la philosophie du yoga dans un cours
Jour 1	2 heures	Intégrer la pédagogie dans ses cours : c'est quoi? comment ?	Créer un cours de yoga inclusifs en utilisant les différents outils du yoga (respiration, mouvement, méditation)
Jour 1	1 heure	Enseignement d'un cours de Yin Yoga = yoga "doux" adapté à tous les corps	Créer un cours de yoga inclusifs en utilisant les différents outils du yoga (respiration, mouvement, méditation)
Jour 2	3 heures	Pratique d'un cours de yoga autour des inversions	Enseignement physique d'un cours complet de yoga Intégrer de façon autonome et rigoureuse de la mobilité articulaire au sein d'un cours de yoga
Jour 2	2 heures	Techniques d'enseignements : construction d'un atelier	Savoir construire et enseigner un atelier de yoga
Jour 2	2 heures	Compréhension des techniques respiratoires : les pranayamas, leur rôle, leur impact physiologique, leur histoire. Savoir faire la différence entre un pranayama et un kriyas. Savoir choisir la techniques respiratoires à enseigner	Construire et enseigner un atelier de yoga Créer un cours de yoga inclusifs en utilisant les différents outils du yoga (respiration, mouvement, méditation)
Jour 3	3 heures	Pratique d'un cours de yoga autour des extension de colonne	Enseignement physique d'un cours complet de yoga Intégrer de façon autonome et rigoureuse de la mobilité articulaire au sein d'un cours de yoga
Jour 3	2 heures	Verbalisation : apprendre aux élèves à donner les meilleurs consignes possible en moins de mots	Enseigner un cours de yoga inclusifs en utilisant les différents outils du yoga (respiration, mouvement, méditation)
Jour 3	1 heure	Médiation : écrire une méditation et l'enseigner	Enseigner un cours de yoga inclusifs en utilisant les différents outils du yoga (respiration, mouvement, méditation)
Jour 4	3 heures	Pratique d'un cours de yoga autour des transitions fluides et cohérentes	Enseignement physique d'un cours complet de yoga Intégrer de façon autonome et rigoureuse de la mobilité articulaire au sein d'un cours de yoga
Jour 4	2 heures	Ajustement postures et savasana	Enseigner un cours de yoga inclusifs en utilisant les différents outils du yoga (respiration, mouvement, méditation)

Jour 4	1 heure	Évaluations orales Techniques d'enseignements : construction d'un cours, amener vers les postures et enseignement	Enseigner un cours de yoga inclusifs en utilisant les différents outils du yoga (respiration, mouvement, méditation)
Jour 4	1 heure	Bilan de fin de formation	Recueil des appréciations

Contenu de la formation

- Approfondissement dans l'histoire et la philosophie du yoga, son arrivé et son adaptation en occident
 - Acquérir des connaissances 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
- Comprendre et maîtriser la notion de mobilité fonctionnelle
 - Définir la mobilité articulaire
 - Construire des exercices de mobilités sur les plus grosses articulation du corps humain
- 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 inclusif 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 continue sur l'enseignement de mobilité
 - 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.