

FORMATION YOGA HATHA – Basic- Intermédiaire 5J- 40h

Un positionnement pédagogique sera effectué avant le début de formation via un questionnaire de pré formation transmis jusqu'à 3 jours avant.

OBJECTIF :

- Maîtriser l'exécution technique et l'enseignement des 25 asanas basics & intermédiaires
- Pédagogie et adaptation des asanas intermédiaires
- Être capable de transmettre les différentes respirations
- Élaborer une routine et la méditation

PRÉREQUIS :

- Être majeur
- Une bonne connaissance de son schéma corporel (vérifier lors du questionnaire de positionnement)
- Connaître la base anatomique et musculaire du corps humaine

Moyens pédagogiques :

Salle de formation (équipement danse parquet, tapis de sol)

Livret de formation avec support visuel

Accessibilité 

Soucieuse de faciliter l'accès à ses formations aux personnes en situation de handicap

Lobody-Formation étudie les différentes situations particulières.

N'hésitez pas à nous contacter (par mail : contact@lobody-perfect.fr ou par téléphone : 06 09 83 89 03) afin d'étudier les possibilités d'accès.

Moyen de suivi de la formation :

Le suivi de la formation est assuré par des feuilles d'émargement signées par demi-journée, par la formatrice et les stagiaires.

Modalités d'évaluation :

QCM et exercices pratiques pendant la formation

Mises en situation de fin de formation

La formation donne lieu à la délivrance d'une attestation d'instructeur mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis. Si la formation n'est pas validée, l'apprenant dispose d'un délai d'un an après la fin de la formation pour se repositionner sur une prochaine session d'évaluation en présentiel, à sa convenance.

Délais d'accès :

L'inscription à la formation sera validée uniquement après la vérification du respect des prérequis par le candidat.

L'inscription peut avoir lieu jusqu'à 3 jours avant le démarrage de la session, sous réserve de places disponibles.

Durée et coût :

La durée de la formation est de 5 jours(40 heures)

Horaires : 8h30-12h & 13h-17h30 (8h/J)

Dates et lieux : à choisir sur le site internet lobody-perfect.fr

Coût : 1200 euros (30 euros/h x 40h)

DÉTAIL PROGRAMME PAR JOURNÉE :

Jour 1

- Historique et philosophie des pratiques YOGA Hatha
- Les yamas / les asanas
- Descriptif anatomique des groupes musculaires et chaînes musculaires
- Master class

Jour 2

- Approche structurée : respiration → postures (apprentissage/adaptation)
- Relaxation, avec repères d'anatomie et chaînes musculaires.
- Apprentissage et pédagogie des postures Basic
- Surya Namaskar (salutation au soleil) + séries de postures debout/
- Trikonasana, Virabhadrasana I-II-III

Jour 3

- Apprentissage et pédagogie des postures Basic
- Marjariasana, Jānu Śīrṣāsana,
- Nāvāsana, Adho Mukha Svanasana,
- Śalabhāsana, torsions, Halāsana, Savasana)

Jour 4

- Apprentissage et pédagogie des postures intermédiaires
- Urdhva Mukha Svanasana,
- Malasana, Gomukhasana,

Jour 5

- Apprentissage et pédagogie des postures intermédiaires
- Parivṛtta Trikonasana,
- Ustrasana, Garudasana, Ardha Chandrasana
- Pratique personnelle
- Évaluation