



FORMATION YOGA – Basic 24 h / 3 j

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

Objectifs être capable

D'enseigner la philosophie du YOGA-Basic

D'encadrer et adapter les 15 asanas Basic

De concevoir les sessions de yoga et leurs adaptations

De réaliser les asanas

Prérequis

Une bonne connaissance du schéma corporel (vérifier lors du questionnaire de positionnement)

Connaître la base anatomique et musculaire du corps humain

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.

Durée et coût : 3 jours, 24 heures de formation

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

Horaires : 8h30 - 12h et 13h - 17h30 (selon disponibilité salle) -

Coût : 800 euros (33.33 euros/h x 24h)

Programme journalier formation YOGA - Basic

Jour 1

Historique
Philosophie
Les différentes pratiques du YOGA
Les Yamas
les Asanas 4

Jour 2

Cours yoga
Descriptif anatomique des groupes musculaires et chaînes musculaires
Pédagogie sessions Yoga-Basic
Les Asanas 5

Jour 3

Cours yoga
Les asanas 2
Apprentissage - pédagogie du cours - adaptations Bénéfice
Pratique personnelle
Evaluation