

Formation “Professeur de Yoga 200h”

La formation “professeur de Yoga 200h” de l’école Amba Yoga a pour objectifs de former des professionnels de santé à la pratique et l’enseignement du Yoga. L’accent sera mis sur l’apprentissage de la pédagogie d’enseignement, sur les connaissances ancestrales de cette pratique mais aussi sur les mises à jour scientifiques qui montrent l’intérêt du Yoga dans nos prises en charge en tant que professionnels de santé.

Format de la formation : présentiel et distanciel

Nature de l’action : action de formation

Durée : 200 heures : plus de 154 h en distanciel et 46 h en présentiel (sur deux week-ends)

Horaires : du présentiel :

- Jeudi soir: 17h-20h
- Vendredi: 9h-12h et 13h30-18h30
- Samedi: 9h-12h et 13h30-18h30
- Dimanche: 9h-13h

Tarif : nous consulter

Modalité et délais d’accès :

Inscription via notre bulletin d’inscription que vous trouverez sur <https://ecoleambayoga.fr/inscription/> : au maximum 15 jours après le démarrage de la session en cours (en cas de financement personnel) ou 15 jours maximum avant la date de rentrée (en cas de financement par le CPF).

Les codes d'accès à la plateforme sont envoyés quelques jours avant la date de début de formation. Le module est débloqué lors du zoom d'ouverture et lors des zooms mensuels par la suite.

Pré requis :

- être majeur
- comprendre, lire et écrire le français
- avoir une pratique régulière du yoga (hebdomadaire) depuis plus d'un an
- avoir un diplôme dans le secteur de la santé, du soin, de l'accompagnement thérapeutique ou paramédical OU 2 ans d'expérience dans le secteur de la santé, du soin, de l'accompagnement thérapeutique ou paramédical

Nombre de personnes : minimum: 7, maximum 20

Lieu de la formation présentielle : les lieux de formation en présentiel seront différents d'un week-end à l'autre (voir <https://ecoleambayoga.fr/calendrier/> pour les lieux et dates, pour les 3 prochains week-ends). Ils se feront dans des lieux loués pour l'occasion.

Intervenant :

- Aliénor Rocher: Masseur-kinésithérapeute, professeur de Yoga, Yogathérapeute, formatrice de professionnels de santé depuis 12 ans.
- Anh Leroyer: Professeur de Yoga, Yogathérapeute, formatrice

Méthodes pédagogiques utilisées :

Le participant aura accès à une partie théorique pour mieux approfondir ses connaissances sur les origines du Yoga et ses implications au quotidien mais aussi dans sa pratique thérapeutique. Il trouvera aussi des vidéos de pratique/théorie spécifiques sur chaque posture de Yoga pour être capable de comprendre, de corriger et d'enseigner le Yoga mais aussi des pratiques à réaliser par lui-même chaque semaine pour être acteur de sa formation et de son apprentissage.

Les week-ends de formation en présentiel permettent à chaque participant d'enseigner aux autres et ainsi de mettre en pratique ses connaissances et d'approfondir sa pédagogie d'enseignement.

Les moyens pédagogiques :

- Vidéos théoriques
- Supports de cours PDF
- Vidéos explicatives de chaque posture
- Vidéos de pratiques de yoga
- Groupe de partage Whatsapp
- Exercices de groupe

Moyens utilisés :

- Ordinateur Mac ou PC
- Tableau blanc ou paperboard
- Vidéoprojecteur
- Tapis
- Matériel de Yoga spécifique: briques, sangle, couvertures, ...
- Connexion internet
- Salle de formation

Documents pédagogiques : Les participants se voient délivrer au fur et à mesure de la formation un support PDF en lien avec chaque item théorique ainsi qu'un accès aux vidéos en ligne.

Compétences professionnelles visées :

- *Techniques*
- *Relationnelles*
- *Pédagogiques*

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nos formations sont accessibles aux PSH. Nous vous conseillons de nous contacter en amont de la formation afin qu'une étude soit réalisée pour évaluer vos besoins. L'équipe de l'Ecole Amba Yoga ainsi que nos intervenants pourront ainsi adapter la formation en fonction de vos difficultés et besoins.

Modalités Techniques et Pédagogiques:

La formation en e-learning s'effectuera sur la plateforme en ligne Learnbox dont un lien vous sera envoyé par mail le jour de l'ouverture de la formation avec votre accès personnel et votre mot de passe. Vous y trouverez des vidéos en lien avec chaque module (ceux-ci étant délivrés au fur et à mesure des 11 mois de formation: 1 mois = 1 module). Sous certaines vidéos, vous trouverez un lien pour télécharger des supports de cours (sous format PDF) pour vous aider dans vos prises de notes. Un groupe privé Whatsapp sera créé à chaque nouvelle cohorte pour échanger entre participants et avec les formatrices.

Pour les week-ends de formation en présentiel, les modalités pratiques seront envoyées par mail un mois avant (en lien avec le lieu de stage). Durant les week-ends, vous participerez à des pratiques, des mises en situation et quelques heures de théorie.

Assistances Techniques et Pédagogiques:

Pour tout problème en lien avec l'usage de la plateforme de formation en ligne Learnbox (soudis de connexion, perte de mot de passe,...), vous pouvez nous joindre sur l'adresse mail ecoleambayoga@gmail.com ou via le groupe Whatsapp. Anh ou Aliénor vous répondrons sous 72 heures maximum pour régler le problème au plus vite.

Pour tout problème en lien avec la formation (décrochage, épuisement,...), vous pouvez aussi nous contacter via l'adresse mail ecoleambayoga@gmail.com ou l'une des formatrices personnellement via Whatsapp ou par téléphone.

Nous nous laissons le droit de vous contacter si nous observons une absence de connexion de plus de 30 jours consécutifs sur la plateforme de formation.

Les visios mensuels seront aussi des moments d'échange avec les autres participants et les formatrices pour parler de tout problème rencontrés lors de votre avancement sur la formation ou sur toute question en lien avec la plateforme ou les cours.

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Identifier les origines et les fondements du Yoga
- Approfondir sa pratique
- Créer des séquences de yoga
- Adapter les séances en fonction de l'état physique et psychologique des participants
- Donner des cours individuels ou collectifs de Yoga

Évaluation

- Évaluation des connaissances des participants avant le début de la formation et à la fin de la formation (tests de positionnement)
- En cours de formation : quizz après chaque module commencé (10 modules en tout). Avoir minimum 80% pour valider chaque module.
- Une nouvelle évaluation sera faite à la fin de la formation pour valider les connaissances des participants par des évaluations pratiques (des exercices de groupe seront réalisés durant les week-ends en présentiel)
- Évaluation de la satisfaction des participants à la fin de la formation (après la validation des 10 modules et des deux week-ends de formation) ainsi qu'une autre évaluation 3 mois après. Si le participant passe par le biais d'un commanditaire, une évaluation sera aussi envoyée à celui-ci.
- Chaque participant recevra à l'issue de la formation un Certificat de réalisation de formation.

Contenu de la formation

Temps	Objectifs de la formation	Programme de la formation	Méthodes pédagogiques	Evaluation
3h (distanciel)		• Présentation de l'École et des formatrices • Présentation du déroulement de la formation • Présentation des participants (attentes, objectifs) • Présentation des objectifs de la formation • Évaluation des connaissances		Pré-tests (test de positionnement)
40h (distanciel)	<u>Objectif 1:</u> Identifier les origines et les fondements du Yoga Connaître les adaptations du yoga aux différents	• L'histoire du Yoga • Les Grands maîtres du Yoga • Les 8 piliers du Yoga • Les systèmes du corps • Les pathologies des différents systèmes et comment adapter le yoga	Méthode affirmative (apport théorique de l'expert) Méthode interrogative	Évaluation et régulation par l'expert (questions-réponses)

	systèmes du corps et à leurs pathologies		(sessions de questions-réponses)	
		• Les respirations (pranayamas) (bienfaits et contre indications) • Mindfulness • Relaxation guidée (yoga nidra)	Méthode expérientielle (démonstration et mise en application)	
100h (90h en distanciel, 20h en présentiel)	<u>Objectif 2:</u> Approfondir sa pratique	• Apprendre et intégrer la pratique des différents asanas (postures) • Pratique personnelle hebdomadaire en lien avec les cours • Pratique des séquences proposées par l'École (dont 20h en présentiel)	Méthode affirmative (apport théorique de l'expert) Méthode expérientielle (démonstration et mise en application)	Évaluation et régulation par l'expert: exercices d'application, mise en situation...

20h <i>(18h en distanciel, 4h en présentiel)</i>	<u>Objectif 3 :</u> Créer des séquences de yoga	● Apprendre de sa pratique pour monter soi même des séances de Yoga ● les progressions possibles au sein d'une même séance de Yoga ● l'évolution des élèves d'un cours à l'autre et sur le long terme ● les séances de Yoga sur des thèmes spécifiques ● Etre créatif <i>(dont 4h en présentiel)</i>	Méthode affirmative (apport théorique de l'expert) Méthode expérientielle (démonstration et mise en application)	Évaluation et régulation par l'expert : exercices d'application, mise en situation...
15h <i>(12h en distanciel, 3h en présentiel)</i>	<u>Objectif 4:</u> Adapter les séances en fonction de l'état physique et psychologique des participants	● Description des bienfaits et contre indications de chaque postures étudiées ● Apprentissage des différents outils qui permettent d'adapter les postures <i>(dont 1h en présentiel)</i> ● Apprentissage de la communication bienveillante <i>(dont 2h en présentiel)</i>	Méthode affirmative (apport théorique de l'expert) Méthode interrogative (sessions de questions-réponses) Méthode expérientielle (démonstration et	Evaluation et régulation par l'expert: question réponses, mise en situation, exercices d'application

			mise en application)	
20h <i>(9h en distanciel, 17h en présentiel)</i>	<u>Objectif 5 :</u> Donner des cours individuels ou collectifs de Yoga	• Approches pédagogiques <i>(dont 4h en présentiel)</i> • Méthodes d'enseignement <i>(dont 8h en présentiel)</i> • L'attitude et la déontologie <i>(dont 1h en présentiel)</i> • Comment gérer un cours de A à Z <i>(dont 4h en présentiel)</i> • S'installer comme professeur de Yoga: démarches, coût,... • Entrepreneuriat: communiquer sur son activité, développer dessus,...	Méthode affirmative (apport théorique de l'expert) Méthode interrogative (sessions de questions-réponses) Méthode expérientielle (démonstration et mise en application)	Evaluation et régulation par l'expert: question-réponses, mise en situation, exercices d'application

2h <i>(en présentiel)</i>		• Echanges avec les formatrices sur la formation • Réponses aux questions • Retour sur les attentes des participants • Évaluation de l'acquisition des connaissances et compétences • Evaluation de la satisfaction	Méthode interrogative (session de questions réponses)	Post-test (test de positionnement) Questionnaire de satisfaction afin d'évaluer la formation dans son ensemble
---	--	---	--	---