

Référentiel d'habilitation Yoga *Vinyāsa*

1/ Présentation de l'organisme

I- Intitulé du diplôme

Certificat d'instructeur en « Yoga *Vinyāsa*»

II- Notoriété

L'école de formation des professeurs de Yoga- Nathalie Tréville, propose une formation de base en *Hatha yoga* depuis septembre 2021 et plusieurs formations complémentaires pour les enseignants de yoga. L'école de formation des professeurs de yoga de s'attache à respecter une transmission authentique et dans le respect du corps occidental. L'école a reçu la certification Qualiopi en mars 2022.

III- Champ de la formation

Cette action de formation s'appuie sur des techniques spécifiques permettant à un enseignant de yoga d'acquérir de nouveaux outils pour fluidifier les séances de yoga par un flow afin de les rendre plus intense, plus dynamique et plus physique en fonction du rythme.

A l'issue de la formation l'enseignant sera capable d'animer des séances de yoga dynamiques et fluides.

IV- Objectifs opérationnels

Former des enseignants de yoga ou des enseignants en cours de formation à une pratique fluide et rythmée de transmission de pratiques posturales en yoga.

V- Compétences

L'objectif de la formation est de permettre :

La construction de séances de yoga dynamiques, fluides, créatives et rythmées dans la bienveillance du corps, en utilisant des postures de transitions adaptées.

VI- Public ciblé

Cette action de formation s'adresse à :

Tous les enseignants de yoga ayant suivi une formation initiale d'au moins 18 mois,

Tous les enseignants en cours de formation de yoga.

VII- Procédure qualité

L'École de formation des Professeurs de Yoga - est certifiée Qualiopi depuis le mois de mars 2022 et s'attache à respecter la réglementation au niveau de :

- L'adéquation des compétences et des moyens techniques et humains aux actions de formation,
- La satisfaction des clients,
- La pérennité financière,
- Le respect du code de déontologie, du code de conduite professionnelle et du règlement intérieur,
- L'école dans le souci de délivrer un enseignement de qualité et personnalisé, forme des groupes de 16 stagiaires maximum.

2/ Prérequis et évaluation de positionnement

2.1 Prérequis

Être enseignant de yoga en activité, ayant suivi une formation d'au moins 18 mois,
Être enseignant de yoga en cours de formation d'une formation au moins égale à 18 mois de pédagogie.

Le diplôme ou l'attestation de l'élève en cours de formation sera demandé pour vérification.

2.2.1 Durée, tarif et accès

La formation se déroule en 3 jours, **les 18, 19 et 20 mai 2024**, pour une durée de totale de **24 heures**, réparties comme suit :

Samedi 18 mai 2024 : de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 19h00
Dimanche 19 mai 2023 : de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h00
Lundi 20 mai 2023 : de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h30

Lieu de la formation :

Ibis Styles
4, place de la Liberté
37000 Tours

Tarif de la formation :

Particulier : 560 euros
Organismes financiers : 680 euros

100 euros seront demandés pour les frais d'inscription. En cas de désistement, cette somme ne sera pas remboursée.

Le solde du paiement est à effectuer au plus tard 15 jours avant le début de la formation.

Les modalités d'accès sont à valider lors d'un entretien téléphonique préalable avec la personne responsable de la formation, voir dans « contacts » du site de l'école de formation des professeurs de yoga et en fonction du planning visible également sur le site.

Quant à l'accessibilité aux personnes handicapées, en fonction du type de handicap, un aménagement sera proposé après l'entretien individuel et fera l'objet d'une deuxième rencontre en distanciel ou en présentiel pour préparer les modalités.

2.2.2 Modalités d'évaluation

Au 3^{ème} jour de formation, l'apprenant devra réaliser une séance de yoga *Vinyāsa* qu'il devra présenter au groupe d'apprenants.

Il devra également répondre à un QCM de 15 questions.

Si le candidat a effectué plus de 5 fautes, il aura la possibilité de repasser son QCM quelques jours plus tard en visioconférence avec le responsable pédagogique.

4 semaines après la formation, l'apprenant recevra par courrier son certificat d'instructeur « en Yoga *Vinyāsa* »

Organisation et suivi de l'action de formation

- Feuilles d'émargement pour chaque journée,
- Attestation de présence.

3/ Méthode pédagogique et moyen

La formatrice est formée au Hatha Yoga, et au Yoga *Vinyāsa*.

Les supports de cours seront accessibles par un code d'accès personnel à la partie privée du site internet. Le code sera remis une semaine avant la formation si le paiement est réalisé.

A l'issue de la formation des vidéos, seront mises à la disposition des apprenants, sur ce même espace, pour une durée de 4 mois

4/ Programme

3 jours, pour une durée totale de **24 heures de pédagogie**.

1^{er} jour : de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 19h00

- Pratique d'un *Vinyāsa*,
- Les origines du *Vinyāsa*,
- Les bienfaits du *Vinyāsa*
- Les postures de base indispensables,
- Les transitions,

- Techniques respiratoires
 - Rappels physiologiques,
 - Exercices respiratoires.

- Pratique d'un *Vinyāsa*
- Observation -construction et variantes

- Exploration de la Salutation au Soleil et ses variantes

2^{ème} jour : de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h00

- Pratique d'un *Vinyāsa*
 - Observation – construction et variantes

- Postures avancées

- Exploration de la Salutation à la Lune et ses variantes
- Constructions de séances par thèmes.

3^{ème} jour : de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h30

- Construction de séance de *Vinyāsa* en binôme
- Restitutions et QCM