



Référentiel d'activités et de compétences

« Professeur de Hatha Yoga »

Domaine d'activités 1 – Accompagner les pratiquants sur le chemin du Hatha Yoga

ACTIVITES ET RESSOURCES MATERIELLES	COMPETENCES CLES		
	Savoir de référence	Savoir-faire	Ressources personnelles
<p>Activité 1.1.</p> <p><i>Animer des cours (collectifs et/ou individuels) de Hatha Yoga</i></p> <p>Le professeur de yoga peut concevoir et animer des cours individuels et/ou collectifs de Hatha Yoga. Dans ce cadre il doit être en capacité d'adapter son cours en fonction des spécificités des pratiquants dans le respect de leur individualité et différence. Pour ce faire, il s'appuie sur ses compétences ainsi que sur la pratique personnelle. Ses interventions peuvent se dérouler dans différents cadres de pratiques auxquels il devra s'adapter.</p> <p><i>MOYENS, MATERIELS, SUPPORTS...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tapis de sol, coussin - Briques, sangles - Couvertures, bolsters - Ouvrages de références pour les Asanas - Ouvrages de références pour le pranayama - Ouvrages de références pour les Bandhas, - Textes fondamentaux philosophiques du Yoga - Sites internet 	<p>C1 : Expliquer les pratiques à réaliser C2 : Structurer une séance (holistique, globale, complète) et/ou spécifique C3 : Adapter la pratique aux spécificités individuelles</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Connaître les pratiques fondamentales de communication <input type="checkbox"/> Connaître les concepts fondamentaux de la pédagogie <input type="checkbox"/> Maîtriser les éléments d'anatomie fonctionnelle et des différents systèmes <input type="checkbox"/> Connaître les éléments fondamentaux de physiologie <input type="checkbox"/> Connaître les bases de la psychologie <input type="checkbox"/> Maîtriser la physiologie de la respiration <input type="checkbox"/> Connaître les bases de la biomécanique <input type="checkbox"/> Maîtriser les axes fondamentaux de la philosophie du Yoga <input type="checkbox"/> Connaître les textes fondateurs et de références <input type="checkbox"/> Maîtriser les asanas, pranayamas élémentaires et les bandhas <input type="checkbox"/> Connaître les asanas, pranayama et bandhas avancés <input type="checkbox"/> Connaître les paramètres de complexification et de simplification des pratiques <input type="checkbox"/> Connaître l'histoire du yoga <input type="checkbox"/> Connaître le sens des rituels fondamentaux <input type="checkbox"/> Connaître les conditions d'une pratique en sécurité <input type="checkbox"/> Connaître les effets du Yoga sur les différents systèmes <input type="checkbox"/> Connaître les principales techniques de méditation <input type="checkbox"/> Maîtriser les domaines d'utilisation des différents accessoires <input type="checkbox"/> Connaître les ajustements correspondant aux asanas <input type="checkbox"/> Connaître les fondamentaux de l'Ayurveda 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Proposer des ajustements et adaptations nécessaires <input type="checkbox"/> Accompagner simultanément différentes situations individualisées <input type="checkbox"/> Décrire les pratiques d'une manière univoque <input type="checkbox"/> Réaliser les pratiques enseignées <input type="checkbox"/> Accompagner les pratiquants vers l'autonomie <input type="checkbox"/> Adapter son cours aux contraintes et ressources du cadre d'intervention <input type="checkbox"/> Conseiller aux pratiquants des ressources pour approfondir leurs pratiques (CD ; livres, sites internet, etc...) <input type="checkbox"/> Ouvrir un espace potentiel d'échanges à l'issue des interventions <input type="checkbox"/> Prendre en compte les représentations dues aux diversités culturelles, culturelles, sociales et sociétales <input type="checkbox"/> Intégrer une démarche pédagogique efficiente dans les pratiques proposées <input type="checkbox"/> Créer des liens pertinents entre les pratiques et la philosophie du Yoga <input type="checkbox"/> Instaurer un climat de respect et de confiance <input type="checkbox"/> Intégrer des éléments d'anatomie, de physiologie et de biomécanique dans les explications fournies <input type="checkbox"/> Pratiquer les méditations <input type="checkbox"/> Utiliser des ressources pédagogiques <input type="checkbox"/> Se conformer au code éthique et déontologique du professeur de yoga <input type="checkbox"/> Utiliser des accessoires 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rigueur : <i>faire preuve de rigueur dans les observations à effectuer.</i> <input type="checkbox"/> Capacité d'anticipation : <i>anticiper le travail à accomplir et devancer le besoin dans l'action.</i> <input type="checkbox"/> Capacité d'observation : <i>Capacité à considérer avec attention les placements et mouvements de chaque participant.</i> <input type="checkbox"/> Vigilance : <i>capacité à maintenir un niveau d'attention optimum permettant une réaction immédiate.</i> <input type="checkbox"/> Capacité d'écoute : <i>prêter son attention à ce qui est émis par son interlocuteur, son environnement</i> <input type="checkbox"/> Tolérance : <i>Capacité à admettre chez autrui une manière de penser ou d'agir différente de celle qu'on adopte soi-même</i> <input type="checkbox"/> Précision : <i>Capacité à décrire précisément les pratiques à réaliser</i> <input type="checkbox"/> Ethique : <i>Capacité à intégrer des critères moraux dans son fonctionnement</i> <input type="checkbox"/> Capacité de distanciation : <i>Capacité à « ne pas prendre pour soi ce qui n'est pas soi »</i> <input type="checkbox"/> Sens de l'écoute : <i>Capacité à savoir écouter les autres</i>

Mars 2021

 Purnata Yoga / 45 Impasse Lavoisier / ZA de l'Estagnol/ La Moutonne / 83260 La Crau – POC : 06 87 38 56 06
 SIRET : 804 054 195 00024 / APE : 8551 Z

Déclaration d'activité enregistrée auprès de la DREETS PACACA sous le numéro 93830688783

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

ACTIVITES ET RESSOURCES MATERIELLES	COMPETENCES CLES		
	Savoir de référence	Savoir-faire	Ressources personnelles
<p>Activité 1.2. <i>Organiser et/ou animer des stages et/ou ateliers de Hatha Yoga</i></p> <p>Le professeur de Hatha Yoga peut proposer des stages et/ou des ateliers à ses élèves ou à d'autres pratiquants. Par ailleurs, il peut être contacté, par un centre ou une école ou une association de Yoga, pour animer un stage et/ou un atelier dont le thème aura été choisi par le prescripteur. Dans ce cas, il n'a pas à organiser la logistique et l'intendance de l'activité contrairement au cas où c'est le professeur de Hatha Yoga qui propose le stage et/ou atelier.</p> <p>Le cadre d'un stage et/ou atelier permet d'approfondir les notions yogiques et ou anatomiques, ainsi que de permettre des temps d'expérimentation plus long des pratiques. Les connaissances nécessaires sont donc plus complètes que celles nécessaires pour l'animation de cours hebdomadaire.</p> <p><i>MOYENS, MATERIELS, SUPPORTS...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tapis de sol, coussin - Briques, sangles - Couvertures, bolsters - Ouvrages de références pour les Asanas - Ouvrages de références pour le pranayama - Ouvrages de références pour les Bandhas, - Textes fondamentaux philosophiques du Yoga - Sites internet 	<p>C4 : Organiser un stage et/ou un atelier de hatha yoga C5 : Animer un stage et/ou un atelier de hatha yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Connaître les pratiques fondamentales de communication <input type="checkbox"/> Connaître les concepts fondamentaux de la pédagogie <input type="checkbox"/> Maîtriser les éléments d'anatomie fonctionnelle et des différents systèmes <input type="checkbox"/> Connaître les éléments fondamentaux de physiologie <input type="checkbox"/> Connaître les bases de la psychologie <input type="checkbox"/> Maîtriser la physiologie de la respiration <input type="checkbox"/> Connaître les bases de la biomécanique <input type="checkbox"/> Expliquer les différents courants philosophiques nourrissant le Yoga <input type="checkbox"/> Expliquer les textes fondateurs et de références <input type="checkbox"/> Maîtriser les asanas, pranayamas élémentaires et les bandhas <input type="checkbox"/> Connaître les asanas, pranayama et bandhas avancés <input type="checkbox"/> Connaître l'histoire du yoga <input type="checkbox"/> Expliquer le sens des rituels fondamentaux <input type="checkbox"/> Connaître les conditions d'une pratique en sécurité <input type="checkbox"/> Expliquer les effets du Yoga sur les différents systèmes <input type="checkbox"/> Expliquer les principales techniques de méditation <input type="checkbox"/> Connaître les ajustements correspondant aux asanas <input type="checkbox"/> Connaître les fondamentaux de l'Ayurveda 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Proposer des ajustements et adaptations nécessaires <input type="checkbox"/> Choisir des thèmes de stages cohérents et pertinents <input type="checkbox"/> Rechercher des lieux de pratiques idoines <input type="checkbox"/> Communiquer sur les stages et/ou ateliers proposés <input type="checkbox"/> Gérer les inscriptions <input type="checkbox"/> Collecter les règlements <input type="checkbox"/> Construire une démarche pédagogique pertinente en fonction du thème choisi <input type="checkbox"/> Structurer le planning de la journée de stage <input type="checkbox"/> Décrire les pratiques d'une manière univoque <input type="checkbox"/> Réaliser les pratiques enseignées <input type="checkbox"/> Prendre en compte les représentations dues aux diversités culturelles, culturelles, sociales et sociétales <input type="checkbox"/> Intégrer une démarche pédagogique efficiente dans les pratiques proposées <input type="checkbox"/> Instaurer un climat de respect et de confiance <input type="checkbox"/> Intégrer des éléments d'anatomie, de physiologie et de biomécanique dans les explications fournies <input type="checkbox"/> Conduire des méditations <input type="checkbox"/> Utiliser des ressources pédagogiques <input type="checkbox"/> Se conformer au code éthique et déontologique du professeur de yoga <input type="checkbox"/> Organiser les déplacements vers le lieu de stage et/ou atelier <input type="checkbox"/> Gérer l'intendance des stages et/ou ateliers 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Rigueur : <i>faire preuve de rigueur dans les observations à effectuer.</i> <input type="checkbox"/> Capacité d'anticipation : <i>anticiper le travail à accomplir et devancer le besoin dans l'action.</i> <input type="checkbox"/> Capacité d'observation : <i>Capacité à considérer avec attention les placements et mouvements de chaque participant.</i> <input type="checkbox"/> Vigilance : <i>capacité à maintenir un niveau d'attention optimum permettant une réaction immédiate.</i> <input type="checkbox"/> Capacité d'écoute : <i>prêter son attention à ce qui est émis par son interlocuteur, son environnement</i> <input type="checkbox"/> Tolérance : <i>Capacité à admettre chez autrui une manière de penser ou d'agir différente de celle qu'on adopte soi-même</i> <input type="checkbox"/> Précision : <i>Capacité à décrire précisément les pratiques à réaliser</i> <input type="checkbox"/> Ethique : <i>Capacité à intégrer des critères moraux dans son fonctionnement</i> <input type="checkbox"/> Capacité de distanciation : <i>Capacité à « ne pas prendre pour soi ce qui n'est pas soi »</i> <input type="checkbox"/> Capacité d'anticipation : <i>Capacité à imaginer un ou des évènements par avance</i> <input type="checkbox"/> Capacité d'organisation : <i>Capacité à concevoir une ou des modalités de fonctionnement</i> <input type="checkbox"/> Sens de l'argumentation : <i>Capacité à expliquer d'une manière structurée et claire</i> <input type="checkbox"/> Esprit d'initiative : <i>Capacité à faire preuve de détermination, d'imagination et de créativité</i>

Domaine d'activités 2 – Faire vivre l'activité professionnelle de professeur de yoga

ACTIVITES ET RESSOURCES MATERIELLES	COMPETENCES CLES		
	Savoir de référence	Savoir-faire	Ressources personnelles
<p>Activité 2.1. <i>Gérer son activité professionnelle de professeur de Hatha yoga.</i></p> <p>Le professeur de Hatha Yoga à l'issue de sa formation se retrouve en situation de trouver des prestations afin d'enseigner. Pour ce faire, plusieurs statuts sont envisageables et d'une manière générale la communication et ses différents vecteurs sont un axe de développement incontournable. Par ailleurs, suivant le statut choisis, il est important de connaître les réglementations en vigueur.</p> <p><i>MOYENS, MATERIELS, SUPPORTS...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sites Internet - Ordinateurs - Réseaux sociaux - Administrations 	<p>C6 : Créer son activité professionnelle de professeur de Hatha yoga</p> <p>C7 : Communiquer sur son activité professionnelle de professeur de Hatha yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Connaître les différents statuts juridiques <input type="checkbox"/> Connaître les différentes structures permettant l'activité professionnelle <input type="checkbox"/> Connaître les réglementations en vigueur <input type="checkbox"/> Connaître la comptabilité obligatoire <input type="checkbox"/> Connaître les organismes ressource <input type="checkbox"/> Connaître les différents vecteurs de communication <input type="checkbox"/> Connaître les critères d'une communication efficiente <input type="checkbox"/> Connaître les pratiques fondamentales de communication <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Choisir un statut juridique <input type="checkbox"/> Etablir des contacts professionnels <input type="checkbox"/> Constituer un réseau professionnel <input type="checkbox"/> Faire connaître son activité <input type="checkbox"/> Choisir les éléments de communication d'un site internet <input type="checkbox"/> Etablir des passerelles entre les différents vecteurs de communication <input type="checkbox"/> Rédiger les documents obligatoires <input type="checkbox"/> Transmettre les informations idoines au comptable <input type="checkbox"/> Respecter les protocoles 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Rigueur : faire preuve de rigueur dans les observations à effectuer.</i> <input type="checkbox"/> <i>Capacité d'anticipation : anticiper le travail à accomplir et devancer le besoin dans l'action.</i> <input type="checkbox"/> <i>Capacité d'organisation : Capacité à concevoir une ou des modalités de fonctionnement</i>

Mars 2021

 Purnata Yoga / 45 Impasse Lavoisier / ZA de l'Estagnol/ La Moutonne / 83260 La Crau – POC : 06 87 38 56 06
 SIRET : 804 054 195 00024 / APE : 8551 Z

Déclaration d'activité enregistrée auprès de la DREETS PACACA sous le numéro 93830688783

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat