

Objectif de la formation :

Concevoir et animer des séances de Yoga Séniors sur chaise.

Présentation de la formation : Le Yoga sur chaise orienté vers les séniors est une forme de Hatha yoga adapté, plus particulièrement, aux personnes rencontrant des difficultés occasionnant une diminution du champ de la mobilité. Par exemple, les personnes d'un âge certains, les personnes sortant de longue maladie ou d'une intervention chirurgicale importante. Les pratiques de yoga sur chaise peuvent être abordée comme une étape transitoire vers un retour à des capacités habituelles. Trois axes fondamentaux sont développés :

- Le maintien corporel
- La mobilité
- L'équilibre

La pratique du yoga sur chaise orienté sénior, comporte des asanas (pratiques posturales), des pranayamas (respirations spécifiques) ainsi que des cheminements méditatifs.

Pendant cette formation, vous découvrirez les spécificités du public concerné ainsi les adaptations possibles pour répondre aux besoins des pratiquants, tout en développant votre créativité lors de cours.

Indicateur de résultats (toutes formations développées par Purnata Yoga) :

Nombre de stagiaires formés : 9

Taux de réussite : 100 %

Taux de satisfaction : 90 %

Taux de participation : 100%

Durée : 35 heures réparties sur 5 jours de formations.

Tarifs :

Financement OPCO / Entreprises : 730 euros

Autofinancement : 550 euros

Délais d'accès : Ils sont fixés à 15 jours, mais peuvent être ramenés à un délai plus court, après entretien et validation des prérequis.

Modalités d'inscription : Sur demande, après entretien téléphonique, recueil des besoins et retour de la proposition de formation signée avec « *Bon pour accord* »

Pré requis :

- Avoir suivi une formation de professeur de Yoga
- Avoir une pratique régulière de Yoga

Formateur :

| |
|--|
| Christophe Pont-Ziegelmeier |
| <ul style="list-style-type: none">• Professeur de Hatha Yoga, Yoga Nidra, Vinyasa Yoga, Yoga Sénior/Doux• Master en ingénierie de formation et responsable de formation |

Les points forts de la formation :

L'application de pédagogies actives au sein d'une formation-action, animée en présentiel. L'apprenant est acteur des apprentissages développés, en s'appuyant sur des mises en situation régulières. Par ailleurs, des évaluations formatives régulières permettent à chaque apprenant de prendre conscience des apprentissages qu'il a intégré et à quel degré ainsi que ceux restant à s'approprier.

Objectifs pédagogiques : A l'issue de la formation la ou le bénéficiaire sera capable de :

- Concevoir des cours de Yoga sur chaise pour séniors
- Expliquer les pratiques mises en œuvre dans le cadre d'un cours de yoga sur chaise orienté vers les séniors

Documents contractuels :

Toutes les actions de formation dispensées par Purnata Yoga font l'objet d'une proposition de formation, d'une convention formation ou d'un contrat individuel de formation professionnelle. Ces documents sont accompagnés du règlement intérieur, des conditions générales de vente, du présent programme de formation.

Méthodes pédagogiques mises en œuvre :Identification des besoins :

- Recueil des besoins et des attentes

Pédagogie :

- Entretien préalable à la validation de l'inscription à la formation. Prise en compte d'éventuelles situations particulières.
- Animation de l'action de formation en présentiel, avec mise en œuvre de moyens matériels appropriés

- Pédagogie active et participative, intriquant des phases d'apprentissages théoriques et pratiques, avec partage d'expériences et interactions
- Un accompagnement au plus près avec un référent pour chaque apprenant tout au long de l'action de formation
- Evaluation progressive du développement des apprentissages au moyen de différents types d'exercices, tels que des mises en situation, exercices pratiques
- Remise de support(s) pédagogique(s) et documents ressources, papier ou dématérialisé, à chaque participant
- Bilan à l'issue de la formation

Moyens matériels mise en œuvre :

- Mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec matériel nécessaire (chaises, vidéoprojecteur, Paperboard, réseau Wifi, multiprises, tapis de pratique, bolsters, coussins, couvertures, etc...)

Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, stylo, ordinateur portable, tablette...)

Purnata Yoga s'assure que les conditions matérielles optimales soient réunies lors de l'action de formation et ce, pour votre sécurité et votre bien-être en formation.

Notre salle PMR est accessible par les transports en commun et à proximité de lieux de restauration/hébergement. Purnata Yoga est particulièrement sensible à l'intégration des personnes en situation de handicap.

- Boisson chaudes offertes mises à disposition

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles de présence émargées
- Délivrance d'un certificat de réalisation.

Dispositif d'évaluation de la formation :

- Questionnaire de satisfaction
- Évaluation formative tout au long de l'action de formation, au moyen d'exercices, permettant de valider les apprentissages (études de cas concrets, questions ouvertes et mises en situation...)
- Evaluation de fin de formation permettant de valider l'atteinte des objectifs pédagogiques sous forme de documents réflexifs contextuels ainsi qu'une mise en situation complète
- Remise d'une attestation de compétences avec atteinte des objectifs

Modalités pédagogiques adaptées aux personnes en situation de handicap (PSH) :

Nous garantissons l'inclusion des personnes en situation de handicap au sein de notre établissement et conduisons, au quotidien, une réflexion sur notre organisation et nos pratiques pédagogiques. Nous travaillons à la mise en place de solutions adaptées et nous nous entourons de « partenaires ressources handicap » pour nous accompagner au mieux, lorsqu'un appui extérieur est nécessaire pour nous aider à identifier les dispositions à prendre, afin de sécuriser le parcours de formation de la personne en situation de handicap.

Afin de préparer au mieux notre action de formation, nous vous remercions de nous faire part, en amont de la formation, de toutes informations nécessitant une adaptation de notre part.

Interlocuteur handicap : Christophe Pont-Ziegelmeier : purnata.yoga@gmail.com

Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à vous tourner vers nos partenaires ressources handicap :

AGEFIPH : <https://www.agefiph.fr/>

RHF PACA : <https://www.rhf-paca.fr/>

CONTENU PEDAGOGIQUE

- Les spécificités du public
- La construction des postures sur chaise
- Le renforcement de la sangle abdominale sur chaise
- Les différents pranayamas et leurs adaptations
- La mobilisation des articulations principales
- Les pratiques debout avec l'aide d'une chaise
- Les équilibres avec chaises
- Les pratiques spécifiques au sol
- La phase d'intériorisation
- La structuration d'un cours

Contact:

Christophe Pont-Ziegelmeier

purnata.yoga@gmail.com

06 87 38 56 06