

## Objectif de la formation :

### Concevoir et animer des séances de Vinyasa Yoga

#### Présentation de la formation :

Le Vinyasa Yoga, également connu sous le nom de Vinyasa Flow, est une forme de yoga dynamique qui lie les postures (asanas) à la respiration de manière fluide et continue. Sa popularité a augmenté au cours du 20ème siècle, et il est devenu une des formes de yoga les plus pratiquées dans le monde.

Pendant cette formation-passerelle, **s'adressant à des professeurs de Yoga diplômés**, vous découvrirez les asanas mobilisées ainsi que la manière de construire des flows et de les enseigner aux élèves en fonction de leur niveau.

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

Nombre de stagiaires formés : 16

Taux de réussite : 100 %

Taux de satisfaction : 90 %

Taux de participation : 100%

**Durée :** 50 heures réparties sur 7 jours de formations. La formation se déroule sur 1 semaine

#### Tarifs :

Auto-financement / Associations : 850 Euros net de taxe

Entreprises / OPCO : 980 Euros net de taxe

**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* »

**Nombre de stagiaires mini :** 6

**Nombre de stagiaires max :** 12

#### Pré requis :

- Avoir suivi une formation de professeur de Yoga

#### Formatrice :

Carine Montoya
<ul style="list-style-type: none"><li>• Professeure de Vinyasa yoga, Hatha Yoga, Yoga Nidra, Yin Yoga</li><li>• Professeure de Pilates</li><li>• Professeure de danse</li><li>• Certifiée Munz floor</li></ul>

**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 flows dynamiques et thématiques en fonction des élèves
- Mettre en place une démarche pédagogique correspondante au niveau des élèves et la dynamique du Vinyasa Yoga

**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
- 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-Ziegelmeyer : 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 orientations fondamentales

- Les origines du Vinyasa Yoga : histoire et contexte
- La respiration "Ujayi" : Synchronisation souffle / mouvement
- Les Bandhas
- Les Drishtis
- La stabilité et le confort
- Les appuis et les alignements
- De l'engagement spiralaire des jambes
- De l'engagement dans et avec le sol
- Le "CORE"
- La concentration

### ➤ Les différentes pratiques constitutives

- Début de cours : Kaya Sthairyam et pratiques préparatoires
- Les asanas constitutives des Flows
- Intégrer les différents niveaux des élèves
- Les pratiques de liaison
- Les salutations au soleil A, B et C
- La salutation à la lune
- Le Pranayama
- La fin de cours : asanas de fin et phase d'intériorisation finale
- Les étapes d'un cours
- Les contre-indications
- Les différentes formes de Vinyasa

## Contact:

Christophe Pont-Ziegelmeyer

purnata.yoga@gmail.com

06 87 38 56 06