

Objectifs pédagogiques de la formation

- Concevoir et animer des cours, collectifs ou individuels, de Hatha Yoga
- Organiser et/ou animer des stages et/ou ateliers de Hatha Yoga

Présentation de la formation :

En s'appuyant sur notre expérience passée dans la formation professionnelle et celle actuelle de professeur de Yoga, nous sommes convaincus que nous ne pouvons enseigner que ce que nous sommes.

Aussi, la formation proposée par Purnata Yoga est avant tout un approfondissement de la pratique du Hatha Yoga dont l'objet est de cheminer vers notre véritable nature, la pleine conscience et Moksha (la libération).

Cette formation-action s'inscrit sur une période de 2 ans permettant ainsi de soutenir une pratique individuelle rythmée par les w.e de formation au cours desquels les enseignements, les pratiques abordées et la dynamique de groupe accompagneront le stagiaire dans son cheminement personnel.

En parallèle, la formation permettra, à l'apprenant, de développer les compétences nécessaires à l'enseignement du Hatha yoga basé sur ses observations, son vécu et son évolution.

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

Nombre de stagiaires formés : 25

Taux de réussite : 100 %

Taux de satisfaction : 90 %

Taux de participation : 100%

Recommandent leur formation : 100 %

Durée : La formation action de professeur de Hatha Yoga se déroule sur 2 ans, comprenant 19 W.E de formation (du samedi 13h00 au dimanche 17h00) et 2 regroupements de 4 jours, en résidentiel (centre Var), lors des W.E de l'ascension soit 300h de formation.

Début de la formation : Janvier 2027

Nb de bénéficiaires mini : 06

Nb de bénéficiaires max : 12

Tarif : 3600 Euros net de taxe

Délais d'accès : Ils sont fixés à 15 jours.

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

- Un justificatif de votre pratique régulière (lettre de votre enseignant, factures de cours, bulletin d'adhésion associatif, etc.),

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

- Une lettre de motivation.

Pré requis : vous devez justifier d'une pratique régulière de Yoga.

Formateurs :

- Stéphane Gueneuguès : *Professeur de Yoga, Community manager*
- Christophe Pont-Ziegelmeier : *Professeur de Yoga, technicien en PNL, Responsable de formation*
- Vanessa Dunne : *Ostéopathe*

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. Par ailleurs, chaque bénéficiaire à un référent-formateur qu'il peut contacter quand il le souhaite, en plus des rendez-vous intersessions établis.

Documents contractuels :

Toutes les actions de formation dispensées par Purnata Yoga font l'objet d'une proposition de formation, d'une convention formation. Ces documents sont accompagnés du livret d'accueil comprenant le 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 des différentes parties (bénéficiaire, prescripteur, financeur)

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 grâce à un référent pour chaque apprenant tout au long de l'action de formation
- Evaluation progressive du développement des apprentissages au moyens 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 d'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

- Le fonctionnement des différents systèmes physiologiques (osseux, musculaires,) lors de la pratique
- Le fonctionnement de la respiration
- Les différents courants philosophiques nourrissant le Yoga
- Les textes fondateurs fondamentaux
- La mise en place d'adaptation en fonction des difficultés rencontrés par le pratiquant
- L'évolution du Yoga dans une perspective historique
- La symbolique des rituels fondamentaux
- La construction biomécanique des asanas par le pratiquant
- Les asanas d'équilibre
- Les asanas en flexion
- Les asanas en extension
- Les asanas en torsion
- Les pratiques liées à Prana Nigraha
- Les pranayamas calmants, dynamisants et équilibrants
- Le concept des Shaktas
- Les bandhas
- Les mudras fondamentaux
- L'établissement d'un code éthique et déontologique
- L'organisation de stage de Yoga
- Les différentes étapes de la méditation
- Les fondamentaux de l'Ayurveda
- Les fondamentaux de la P.N.L.
- Les signes de pathologies psychologiques potentielles
- Le phénomène de transfert / contre-transfert
- Les statuts juridiques professionnels et les structures d'interventions potentielles

Contact:

Christophe Pont-Ziegelmeyer

purnata.yoga@gmail.com

06 87 38 56 06