



Formation Continue Techniques douces et activités du bien-être

YOGA



OBJECTIFS

EC de concevoir et d'animer des séances de Yoga (*Hatha Yoga et Power Yoga*)

EC d'acquérir des connaissances théoriques sur la respiration et les articulations

EC d'acquérir des compétences techniques et théoriques nécessaires à l'encadrement et à la mise en œuvre des postures (Asana)

EC de s'approprier et maîtriser les exercices, les placements et postures (Asana)

EC de corriger son public et d'apporter des remédiations

EC de construire des enchaînements fluides

CONTENU ET DÉROULÉ

Suivi de cours et découverte des postures de Yoga
Apprentissage des différentes consignes et corrections ou adaptations
Apport de connaissances sur les différentes respirations
Analyse et Appropriation des placements et postures sécuritaires
Apport théorique sur la pédagogie et la méthodologie de construction de cours
Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement
Animation de séquence
Enseignement de la salutation au soleil

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apport théorique et de mise situation pratique
Analyse de pratiques
Suivi de cours et travail en atelier

MOYENS ET OUTILS

Salle composée d'un espace dédié à la pratique et à la théorie

Utilisation de matériel d'aide

Modélisation de séances Yoga

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Mise en situation: évaluation des acquis et des connaissances

Attestation de formation: délivrée à l'issue d'un QCM

Questionnaire de satisfaction remis aux stagiaires



PUBLIC & PRE-REQUIS

Toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement des APS contre rémunération (CQP, BP, DE...) Educateur animateur sportif / Enseignant EPS ou fitness / Coach Sportif
Aucun pré-requis



DUREE DE FORMATION

5 jours
35 heures



TARIF

900 € TTC



INTERVENANT

Formatrice spécialisée en techniques douces et activités du bien-être



DATES DE SESSIONS

06 au 10 juillet 2020

CRAF2S

Centre Régional d'Actions et de Formation Sport et Santé

Campus Effiscience - 1 rue Léopold Sédar Senghor
14460 COLOMBELLES
SIRET : 52037450500037
Organisme déclaré sous le n°25140235814
auprès du Préfet de Région Normandie



Sébastien MONNIER

Conseiller en formation

06.37.90.40.84 - 02.31.15.69.19

competences@craf2s.fr

Suivez-nous !

#WeAreCrafadas

