

YOGA

TECHNIQUES DOUCES ET ACTIVITÉS DU BIEN-ÊTRE

5 JOURNÉES

35 HEURES

100% PRÉSENTIEL

Description et objectifs opérationnels

Le Yoga est une technique ancestrale permettant d'associer le travail de la respiration associé à des postures «Asanas». Cette pratique tend à viser un bien être à la fois physique et psychologique. La formation vous permet de travailler et d'acquérir les techniques nécessaires à la pratique et à l'enseignement du Yoga.

Objectifs de la formation :

- Concevoir et animer des cours de Yoga (*Hatha Yoga et Power Yoga*)
- Acquérir des connaissances théoriques sur la respiration et les articulations
- Pratiquer, comprendre et adapter les postures (Asana)
- S'approprier et maîtriser les exercices, les placements et postures (Asana)
- Corriger son public et apporter des remédiations
- Construire des enchaînements fluides
- Appréhender la méditation et la relaxation

Publics visés

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

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités pédagogiques

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

Programme de la formation

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

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

Formateur

Formatrice spécialisée en techniques douces et activités du bien-être.

Equipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Possibilité d'apporter son propre matériel.

Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

Durée, dates et coût de la formation

5 jour
35 heures

900 €

du 26 Avril 2021
au 30 Avril 2021

Dispositif(s) de financement

Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport* et au Plan de Développement des Compétences.

*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS
Autofinancement

Lieu(x) de formation

Centre Sportif de Normandie,
Route de la vallée,
Houlgate 14510

Accessibilité de la formation



Locaux et formation non accessibles aux personnes à mobilité réduite.

S'INSCRIRE EN FORMATION !

02.31.15.69.19
competences@craf2s.fr

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr

craf2s.fr

CRAF^{2S}
Sport & santé