



# FICHE DE FORMATION

## Formation de professeurs de Yoga



*fondements d'une pratique fluide  
Vinyasa 200 heures -*

**DATES DE FORMATION :** du 5 octobre 2018 au 2 juillet 2019

**DUREE DE LA FORMATION : 200 heures**

Heures réparties comme suit : 2h de positionnement + 133h en centre de formation + 35h de retraite + 30h de pratique personnelle encadrée (cours de yoga)

**RYTHME DE LA FORMATION :**

- Module 1 : 5-7 octobre 2018
- Module 2: 16 - 18 novembre 2018
- Module 3 : 14-16 décembre 2018
- Module 4 : 18- 20 janvier 2019
- Module 5 : 1 - 3 mars 2019
- Module 6 : 12 – 14 avril 2019
- Module 7 : 10 - 12 mai 2019
- Module 8 (retraite et examen) : 28 juin – 2 juillet 2019

**LIEUX :**

**Près de Lyon – nouveau centre 1 heure de Genève et de Lyon** (pour les modules weekend x7)

**Retraite finale : La Ferme Audine - Yoga Searcher Hossegor** (module 8 uniquement)  
164 chemin de Pouchucq 40230 Benesse-Maremne  
Tél : +33 (0) 5 58 72 45 06

**RESPONSABLE DE FORMATION :** Charlotte Saint-Jean

**PUBLIC :** Personnes souhaitant exercer le métier de professeur de Yoga et désirant acquérir une qualification leur permettant d'enseigner le yoga contre rémunération ou non.

**PRE-REQUIS :**

- Etre âgé de 18 minimum
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique du yoga.
- Justifier d'une pratique régulière de yoga depuis au moins 2 ans.
- Connaître les postures de bases du yoga
- Valider son entrée en formation (acceptation dossier d'inscription et entretien individuel)

**OBJECTIFS ET COMPETENCES VISES DE LA FORMATION :**

- Préparer, encadrer et animer des cours de yoga visant le bien-être général, le développement des capacités physiques, le maintien et le développement de la souplesse articulaire ainsi que le renforcement musculaire.
- Proposer des cours de yoga tout public dans les conditions de sécurité nécessaires pour les pratiquants.
- Prendre en compte le niveau du public et l'environnement pour adapter ses cours.
- Mobiliser ses compétences pédagogiques, théoriques et pratiques pour construire des séances selon des

*SAS Shiva Shakti Training - Viclaire 73640 Sainte Foy Tarentaise - SIREN 829 426 220 -  
Déclaration d'activité de formation auprès de la DIRECCT 84 73 01938 73*

objectifs particuliers.

Le professeur de yoga certifié par Shiva Shakti pratique son activité professionnelle en toute autonomie. Il maîtrise l'approche philosophique et posturale du yoga et la pédagogie nécessaire à leur bonne transmission.

#### **PROGRAMME DE LA FORMATION :**

*La formation alterne sur 9 mois des temps en centre de formation, de travail personnel, de pratique encadrée (cours de yoga), la retraite et l'examen final.*

**Module 1 : Les principes de base du vinyasa yoga**, création d'une séquence de postures, respect et adaptation au niveau des élèves.

**Module 2 : L'Ayurveda et le Yoga**, connaître les Doshas, définir les types des personnes, intégrer l'Ayurveda dans la pratique du yoga

**Module 3 : Eléments et Chakras**, définir les 7 Chakras, créer une pratique fluide, étude des Sutras et textes sacrés du yoga.

**Module 4 : Anatomie et physiologie**, compréhension et lecture des mouvements du corps pour enseigner en toute sécurité

**Module 5 : Les piliers de la féminité**, appréhender les pratiques tantriques et l'alignement postural, éveiller son potentiel féminin par une approche holistique.

**Module 6 : Pratique Lunaire et restaurative**, Lunar Prana Flow et Chandra Namaskars, créer une pratique lunaire, maîtriser les techniques de Pranamaya et médiation

**Module 7 : Yin Yoga, décortiquer les postures & leurs effets physiques et énergétiques**

**Module 8 : Retraite et examen final**, révision des principaux aspects de la formation, pratique intensive d'asanas, mises en situation, entretiens individuels.

#### **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :**

- Apports théoriques et pratiques (manuel remis pour chaque module)
- Mises en situation pédagogique
- Etude et analyse de cas
- Témoignages et échanges de pratiques

**NOMBRE DE STAGIAIRES :** 18 maximum

**INTERVENANTS :** Charlotte Saint-Jean, Cécile Roubaud (Yin Yoga), Anne-Gaëlle Guillot (Anatomie), Vanessa Gruaz (Ayurvédica Conférence)

#### **INDIVIDUALISATION DES PARCOURS :**

Suivi individualisé par un référent pédagogique.

#### **EVALUATION :**

- Auto-évaluation tout au long de la formation
- Etude de livres parmi une bibliographie fournie (fiche de lecture selon critères donnés)
- Conduite et animation de séances préparées au préalable (vidéos et séquences écrites)
- Examen pratique (animation d'un cours de 20 mn)
- Examen final et entretien individuel lors de la retraite

**NIVEAU DE SORTIE A LA FIN DE LA FORMATION** : Certificat de 200 heures certifié par Yoga Alliance. La Société Shiva Shakti est déclarée auprès de la DIRECCTE (n° en cours d'attribution). La formation « Les fondements d'une pratique fluide – Programme de professeur 200h » est certifiée par Yoga Alliance International, organisme certificateur de yoga internationalement reconnu.

**COUT DE LA FORMATION** :

Prise en charge individuelle si payé en une seule fois : 2 800 euros

Prise en charge par un OPCA ou si payé en plusieurs fois: 2 950 euros

Acompte de 750 euros à l'inscription pour réserver sa place.

**MODALITES DE PRISE EN CHARGE** : collectivités territoriales, organismes publics, OPCA, associations ou entreprises privées.

Nous vous invitons à contacter la structure de laquelle vous dépendez afin de savoir si vous pouvez bénéficier d'une prise en charge totale ou partielle.

**DATES LIMITE D'INSCRIPTION** : 31 août 2018

**PERSONNE RESSOURCE** : suivi administratif et pédagogique : Charlotte Saint-Jean  
tél : 06 03 10 63 95 / mail : [info@yoga-with-altitude.net](mailto:info@yoga-with-altitude.net)