



Formation professionnelle : devenir assistant de yoga (70 heures) **Programme pédagogique 2022-2023**

● Objectifs :

À l'issue de cette formation, l'apprenant.e disposera des compétences nécessaires pour enseigner l'ashtanga vinyasa yoga à des débutants (niveau 1) en autonomie.

L'apprenant.e sera également en capacité d'accompagner des élèves plus avancés sous la supervision d'un enseignant plus expérimenté lors de cours d'ashtanga vinyasa yoga niveau 2, dit « style Mysore ».

● Public concerné :

Toute personne pratiquant l'ashtanga vinyasa yoga depuis au moins 6 mois à raison d'1 fois / semaine.

● Formatrice :

Flora Trigo, enseignante de yoga & yoga-thérapeute certifiée. Dirigeante Yoga Shala Rennes.

● Dates de la formation :

Du 10 septembre 2022 au 10 juin 2023.

● Organisation du programme pédagogique et volume horaire :

La pédagogie s'organise autour de 3 moments, à savoir :

1/ Sessions d'enseignement de 4h en petit groupe avec la formatrice 1 fois / mois.

- Philosophie et arrière-plan culturel du yoga : repères & vue sur le monde hindou
- Acquisition des notions de base en anatomie fonctionnelle
- Apprentissage du vocabulaire pédagogique de base du yoga
- Apprentissage des ajustements relatifs aux postures fondamentales de yoga (debout, assises, inversions) : ajustements manuels et guidance verbale

- Entraînement à la perception du corps dans l'espace
- Travail sur le développement de sa sensibilité en tant qu'accompagnant
- Repères psychologiques quant à la relation enseignant-élève de yoga

TOTAL : 40 heures.

DATES SESSIONS de GROUPE 2022-2023

- 10 septembre 2022
 - 8 octobre
 - 19 novembre
 - 17 décembre
- 7 janvier 2023
 - 4 février
 - 4 mars
 - 1er avril
 - 13 mai
 - 10 juin

2/ Assistanat lors de cours débutants menés par la formatrice 2 fois / mois.

- Sensibilisation à l'approche de l'élève dans l'espace-temps d'un cours réel (rythme + diversité des personnes à accompagner)
- Pratique des ajustements appris lors des sessions d'enseignement avec la formatrice

TOTAL : 25 heures.

3/ Supervision individuelle avec la formatrice 3 fois / année.

- Bilan des avancées de l'apprenant.e
- Questions de l'apprenant.e sur ses propres apprentissages, difficultés rencontrées
- Feed-back de la formatrice quant aux qualités de l'apprenant.e et pistes d'amélioration pour la suite

TOTAL : 5 heures.

L'apprenant s'engage à une pratique personnelle de l'ashtanga vinyasa yoga minimale d'1 fois / semaine durant toute la durée de la formation, idéalement encadrée par un enseignant plus

expérimenté.

● **Validation de la formation**

La validation de la formation se basera sur 3 critères :

- la présence à toutes les sessions de formation, collectives et individuelles
- la guidance d'un cours d'ashtanga vinyasa yoga débutants en complète autonomie et sous supervision de la formatrice
- l'évaluation par la formatrice des acquis lors de sessions de supervision individuelle (1 fois / trimestre)

À l'issue, l'apprenant.e ayant rempli tous ces critères se verra remettre une attestation de formation en 70 heures « Devenir assistant de yoga ».

● **Tarif de la formation : 1200 euros HT** **TVA 0% (exonération au titre de l'article 261-4-4°-a) du CGI –** **TARIF : 1200 euros TTC.**

Payable en 1, 2 ou 3 fois.

IBAN : FR76 4255 9100 0008 0111 9048 960.

Préciser « Formation Assistant » dans l'objet du virement.

● **Contact**

Flora Trigo, formatrice : trigoflora@gmail.com / 07 81 83 21 02