

Intitulé de la formation	YOGA POUR TOUS, niveau 1 (si vous le désirez, vous pourrez continuer de mars à juin 2020 sur le niveau 2)
Date	28,29 septembre - 26,27 octobre - 16,17 novembre - 14,15 décembre 2019 - 18,19 janvier 2020 de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h
Volume horaire	70 heures que vous pouvez compléter par des ateliers de 3h et des stages d'une semaine
Lieu	CREPS 653 Cours de la Libération 33 405 TALENCE où un autre lieu sur Bordeaux

Bonjour à tous,

Nous vous proposons ici une formation pour devenir Professeur de Yoga pour Tous

Ce projet est né suite à la rencontre de personnes qui voulaient favoriser le bien-être et l'épanouissement de tous afin de former, en toute bienveillance, des professionnels sur les métiers du mieux-être (être bien en soi avec les autres).

Contexte : Le Yoga

De nombreux professionnels de Yoga ont rejoint notre fédération afin d'ouvrir leur champ de compétences et de pouvoir intervenir sur d'autres activités douces ou de relaxation.

Le yoga concerne principalement l'éveil par les postures correctes (āsana), la discipline du souffle (prāṇāyāma) et les méthodes de relaxation.

Ici nous aborderons le Hatha Yoga des postures, sans danger et adapté à chacun.

Le yoga n'est pas rattaché au ministère des sports mais au ministère de la culture. Par conséquent aucun diplôme officiel de Yoga n'est reconnu en France.

Néanmoins, comme pour le Pilates et le Qi Gong une formation continue spécifique, sur ces disciplines, permet d'acquérir les bonnes pratiques de cette activité (Consignes - Ancrage - Centrage - Respiration - Placement – Postures - Alignements).

Cette formation permet : De s'approprier les bases essentielles du yoga (30 postures étapes par étape) afin de vous permettre d'animer des cours débutant dans vos structures, ou vous servir des postures afin d'enrichir vos séances de gym traditionnelles. Vous pouvez aussi tout simplement suivre cette formation afin d'améliorer votre pratique personnelle.

Si vous voulez plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

Flora Brajot Professeur d'Ashtanga (autorisée Niveau 2 par le KPJAYI de Mysore-INDE),



Présentation	<p>Type de Yoga abordé lors de la formation.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le Hatha yoga(C'est le nom générique qui englobe tous les yogas physiques, la forme la plus répandue en Occident. Yoga plutôt statique) pour l'étude des postures avec un angle de vue type « Iyengar » pour la précision de l'alignement postural , le placement, la fondation, les actions dans la posture, emploi de supports (sangles, briques, couvertures) • une pratique plus fluide et en mouvement que le Hatha Yoga : sur le principe de l'ashtanga vinyasa yoga (débutant): sorte de hatha flow tonique et dynamique pratiqué en séries, suivant un enchaînement de postures , basé sur la synchronisation mouvement -respiration , points de fixation du regard... • des exercices de relaxation-pranayama (respiration)-meditation
Public visé Pré-requis	<p>- Etre déjà titulaire d'une qualification professionnelle dans le domaine de l'animation sportive (CQP ou en formation, BP JEPS APT/AGFF, BEES, STAPS ...) et/ou avoir au moins 1 an de pratique du Yoga (ou pour ceux qui n'ont pas le CQP avoir plus de 3 ans de pratique de Yoga). - Disposer d'une licence de cadre technique à la Fédération Sports pour Tous (possibilité de la prendre lors de la formation)</p>
Objectifs de la formation	<p>S'appropriez les bases essentielles du yoga (30 postures étapes par étape) afin de vous permettre d'animer des cours débutant dans vos structures, ou vous servir des postures afin d'enrichir vos séances de gym traditionnelles. Vous pouvez aussi tout simplement suivre cette formation afin d'améliorer votre pratique personnelle.</p>
Contenu de la formation	<ul style="list-style-type: none"> • La pratique des asanas (postures) plutôt dynamique (type ashtanga, niveau débutant) : salutations au soleil- Postures debout, assises - couchées . Flexions arrières et Inversions - séquence de fin (progressive sur les 10 jours et avec variations et adaptations) • Pratique basique du Pranayama (exercices respiratoires). • Pratique du Yoga plus passif et doux : Yin-Restauratif-relaxation • Anatomie et physiologie adapté au yoga/ Bio mécanique du yoga • Etude de l'histoire et de la philosophie du Yoga • Etude du Vinyasa et importance de la respiration (synchronisation mouvement-respiration) • Etude et Analyse des postures en statique (théorie et atelier postural) • Savoir séquencer (par niveaux, groupe d'asanas, cycles de vie...) • Savoir guider (amener dans une posture: fondation, clés et actions) • Savoir ajuster
Méthodes pédagogiques	<p>La formation alternera des apports théoriques avec des méthodes actives d'échanges et de mise en situation pratique.</p>
Intervenant	<p>Flora Brajot : Professeur d'Ashtanga (autorisée Niveau 2 par le KPJAYI de Mysore-INDE), Flora a suivi les aspirations de son cœur en enseignant l'Ashtanga autour du monde (Inde, Thaïlande, en passant par New York et Istanbul) et a continué, au fil de ses voyages, de se former auprès de maîtres de l'Ashtanga (Maty Ezraty, Chuck Miller, Mark Darby, Louise Ellis, Rolf Naujokat, Brian Cooper...), ainsi qu'en Iyengar, à Rishikesh avec Usha Devi.</p> <p>Si Flora a le souci de promouvoir et de perpétuer l'enseignement du Yoga selon la tradition, elle désire aussi porter son attention et celle de ses élèves sur l'importance de l'alignement postural, en vue d'une pratique solide, confortable et sans danger, adaptée à chacun.</p>
Coûts	<p>Frais pédagogiques pour animateurs licenciés exerçant en association Sports Pour Tous : 1000 € Frais pédagogiques pour animateurs non SPT (licence cadre technique à prendre) : 1800 €</p>
Modalité de prise en charge	<p>Effectuer une demande de prise en charge financière auprès de la délégation locale de l'OPCA, à titre individuel. Vous pouvez aussi vous Rapprocher de votre comité départemental SPT afin de présenter votre projet pour une éventuelle aide financière à la formation</p>
Date limite d'inscription	<p>Retour du bulletin d'inscription uniquement par mail avant le 30 Aout 2019</p>
Contacts	<p>Karine DESCHAMPS : karine.deschamps@sportspourtous.org / 06 45 97 58 61</p>