

Formation Professionnelle Continue

& Stage de Perfectionnement

Animateur Yoga



Le Hatha yoga 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'ashtangavinyasa 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)-méditation.

28,29 janvier – 25,26 février

25,26 mars - 20,21 mai – 10,11 juin

Durée : 70 heures

Vous devez vous engager sur 10 jours de formation :

FPC Yoga découverte

Objectifs

S'appropriiez 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

Contenus

- La pratique des asanas (postures) plutôt dynamique : salutations au soleil- Postures debout, assises - couchées. Flexions arrière et Inversions
- Pratique basique du Pranayama (exercices respiratoires).
- Pratique du Yoga plus passif et doux : Yin-Restauratif-relaxation
- Anatomie et physiologie adapté
- Etude de l'histoire et philosophie
- Etude du Vinyasa et importance

Coûts

Vous n'exercez pas dans un club Sports Pour Tous 1800 €.
Vous disposez d'une licence cadre technique et exercez dans un club SPT : 1000 €.
Prise en charge possible OPCO.900€ sur les 5jours du module découverte
Les repas du midi sont à votre charge.
Pour l'hébergement les intéressés doivent s'organiser pour réserver

Prérequis

Minimum 1 an de pratique Yoga

Intervenant

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

Contact

Karine Deschamps

pat.na@sportspourtous.org