

Intitulé de la formation	YOGA POUR TOUS, niveau 1
Date	27, 28 novembre - 11, 12 décembre 2021 - 22, 23 janvier - 5, 6 février - 5, 6 mars 2022 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	LE SHALA 20 bis rue Lafaurie de Monbadon 33 000 Bordeaux

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)-méditation
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/AF, STAPS) et/ou avoir au moins 1 an de pratique du Yoga.</p> <p>- 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	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.
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> <p>Dans la continuité du « Yoga pour Tous » Niveau 1 Fondamental, nous avons élaboré un niveau 2 Intermédiaire (70h sur 2022) ainsi qu'un niveau 3 Confirmé (70h sur 2023), afin que vous puissiez progresser dans votre enseignement.</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>

	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.
Coûts	Frais pédagogiques pour animateurs licenciés exerçant en association Sports Pour Tous : 1000 € Frais pédagogiques pour animateurs non SPT (licence cadre technique à prendre) : 1800 €
Modalité de prise en charge	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
Date inscription	Retour du bulletin d'inscription uniquement par mail avant le 1 novembre. Selon les places disponibles.
Contacts	Karine DESCHAMPS : karine.deschamps@sportspourtous.org / 06 45 97 58 61