



PROGRAMME DE FORMATION MÉDITATION ET PRANAYAMA

mis à jour le 09/12/24

Prérequis : avoir validé la formation Yoga 1 ou une autre formation Yoga

Positionnement : réalisé en amont de la formation

Cible : formation ouverte à tous

Objectifs à atteindre :

- Adapter le cours à plusieurs publics cibles (débutants, intermédiaires, expérimentés)
- Concevoir et animer des séances de pranayama de qualité, individuelles ou collectives, tous niveaux
- Concevoir et animer des séances de méditation de qualité, individuelles ou collectives, tous niveaux
- Enseigner tous les mouvements respiratoires correctement
- Reconnaître les défauts d'exécution des pratiquants et les savoir corriger

Durée : 3 jours - 21h

Modalités et délais d'accès : à compter de la signature du devis ou du contrat de formation ou de la convention de formation, le délai d'accès pour débiter la formation est de 2 semaines

Prix : 700€ net de TVA soit 700€ TTC

Contact : Béatrix de Montalier, référente handicap, 07.67.67.27.62, air.studioyoga@gmail.com

Moyens techniques matériels : salle de 110m2, WC accessibilité handicap, vestiaire homme, vestiaire femme, salon avec 2 canapés, bureau, jardin de 80m2 avec pelouse et terrasse, tapis, briques, sangles, bolsters, foams rollers, rings, swiss ball, bands, ordinateur, slides, rétro-projecteur, manuel de formation.

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Moyens techniques humains : formateur (Gérald Mauger)

- Yoga thérapie
- Masseur ayurvédique
- 50h RYS Yin Yoga - 200h RYS Hatha Yoga - 500h RYS Ashtanga Yoga
- Brevet d'État des Métiers de la Forme
- Pilates Matwork 1, 2, 3, femme enceinte et sénior, petit matériel

Méthodes mobilisées : démonstration et enseignement du formateur

Émargement : feuille d'émargement à signer après chaque demi-journée

Évaluation : mise en situation d'enseignement pour la validation de formation

Méthodes de validation : attestation de fin de formation et certificat de réalisation

Accessibilité : en cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera faite afin de proposer une formation adaptée. Une salle de formation répondant aux normes d'accessibilité d'accueil du public est mise à disposition.

Indicateurs de résultats :

Nombre de participants : 307

Taux d'obtention : 93,95%

Taux de satisfaction : 97,14%

Taux de recommandation : 100%

Taux de confiance* : 94,27% (**personnes suivant 2 ou plusieurs formations chez nous*)

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

JOUR 1 (6h20)

13h45 - 14h00 : Accueil, présentation, mise en route

14h00 - 15h00 : Cours de méditation et pranayama

15h00 - 17h30 : Présentation, histoire et philosophie

17h30 - 19h50 : Apprentissage des postures de méditation, des mudras, et de pranayama

19h50 - 20h05 : Distribution contenu pour passage en situation du lendemain

JOUR 2 (7h20)

09h00 - 09h30 : Quizz sur le contenu de la veille

09h30 - 10h30 : Cours de méditation et pranayama

10h30 - 12h00 : Cours de Hatha Yoga

12h00 - 13h00 : Passages en situations sur une partie du contenu de la veille

13h00 - 13h40 : Pause déjeuner

13h40 - 17h00 : Suite de l'apprentissage des techniques de méditation et pranayama

JOUR 3 (7h20)

10h00 - 11h00 : Cours de méditation et pranayama

11h00 - 13h00 : Suite de l'apprentissage des techniques de méditation et pranayama

13h00 - 13h40 : Pause déjeuner

13h40 - 16h00 : Suite de l'apprentissage des techniques de méditation et pranayama

16h00 - 17h45 : Passages en situations, évaluation finale

17h45 - 18h00 : Bilan et fin de formation