



## PROGRAMME DE FORMATION YIN YOGA

mis à jour le 09/12/24

**Prérequis :** avoir une pratique régulière du yoga ou de la danse ou du Pilates ou du fitness depuis 2 ans

**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 Yin Yoga de qualité, individuelles ou collectives, tous niveaux
- Enseigner toutes les postures avec les bons placements
- Reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et savoir les corriger

**Durée :** 3 jours - 21h (dont 6h asynchrones)

**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 :** 500€ net de TVA soit 500€ TTC

**Contact :** Béatrix de Montalier, référente handicap, 07.67.67.27.62, [air.studioyoga@gmail.com](mailto:air.studioyoga@gmail.com)

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

**Moyens techniques humains : formateur (Gérald Mauger)**

- Masseur ayurvédique
- 50h RYS Yin Yoga
- Yoga thérapie
- 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

## **FORMATION ASYNCHRONE**

6h de préparation personnelle (étudier le manuel, répondre au questionnaire via Google Forms et effectuer le travail demandé dans la convocation)

## **FORMATION SYNCHRONE**

### **JOUR 1**

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

14h00 - 15h00 : Master Class Yin Yoga

15h00 - 17h30 : Présentation du Yin Yoga, histoire et philosophie

17h30 - 20h00 : Apprentissage des postures de Yin Yoga et leurs adaptations

20h00 - 20h15 : Distribution contenu pour passage en situation du lendemain

### **JOUR 2**

09h00 - 09h30 : Accueil, récap. contenu de la veille

09h30 - 10h30 : Master Class Yin Yoga

10h30 - 12h00 : Master Class Hatha Yoga

12h00 - 13h00 : Passages en situation, enseignement d'une partie du contenu de la veille

*13h00 - 13h30 : Pause déjeuner*

13h30 - 15h30 : Suite de l'apprentissage des postures de Yin Yoga et leurs adaptations

15h30 - 17h45 : Passages en situations, évaluation finale

17h45 - 18h00 : Bilan et fin de formation