



PROGRAMME DE FORMATION MÉDITATION ET PRANAYAMA

mis à jour le 11/03/25

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 en assurant une bonne dynamique de groupe, en communiquant clairement et en encourageant la participation active de tous les pratiquants, pour créer une expérience collective ou individuelle d'apprentissage positive et engageante
- 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.

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 depuis la 1^{ère} formation en novembre 2021 :

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)

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