STUDIO AIR
YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

PROGRAMME DE FORMATION
PORT DE BRAS™ INTRODUCTION

mis à jour le 09/12/24

Prérequis : aucun

Positionnement : réalisé en amont de le formation

Cible :

- Éducateur sportif : professeur de fitness, professeur d'éducation physique, coach sportif, préparateur physique, entraineur sportif, animateur sportif
- Professionnels de la santé (kinésithérapeutes, ostéopathes, sages-femmes...)
- Professeurs de danse
- Professeurs de Yoga
- Professeurs de Pilates

Objectifs à atteindre :

- Adapter le cours à un public débutant
- Animer des séances de Port De Bras™ de qualité, individuelles ou collectives, pour un public débutant
- Enseigner tous les mouvements 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 débuter 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

STUDIO AIR
YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

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 (Béatrix de Montalier)

- Master Trainer Port de Bras
- Pilates Matwork 1, 2, 3, femme enceinte et sénior, petit matériel
- Brevet d'état des métiers de la forme
- 500h RYS de professeur de Yoga
- Diplôme de fin d'études du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris en danse contemporaine

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 1ère 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)*

STUDIO AIR
YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

JOUR 1 : 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 2
13h45 - 14h00 : Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation
14h00 - 15h00 : Master Class Port de Bras™
15h00 - 20h00 : Perfectionnement de la technique et du placement des mouvements
20h00 - 20h15 : Distribution des blocs de travail pour les passages en situation du lendemain

JOUR 3
12h00 - 14h00 : Passages en situations / feedback
14h00 - 15h00 : Découverte Port De Bras™ Band et Ball
15h00 - 18h00 : Perfectionnement de la technique et du placement des mouvements
18h00 - 19h00 : Master Class Port de Bras™
19h00 - 20h00 : Découverte Dancing Yoga
20h00 - 20h30 : Bilan et fin de formation