FICHE PEDAGOGIQUE DE FORMATION

YOGA INTERMEDIAIRE - Niveau 2

DURÉE
28 heures

FORMATEURS
Equipe des formateurs Vitalys et Leaderfit'' spécialisés en Yoga
Nos formateurs sont des professionnels certifiés et expérimentés, choisis pour leur expertise et leur capacité à transmettre les contenus avec efficacité et bienveillance

www.vitalys-formation.com

Le module intermédiaire du cursus « Instructeur yoga» sert de point de jonction entre le niveau fondamental et le niveau avancé. Dans ce module, l'accent est mis sur le système du vinyasa avec en lien toute la compréhension de la classification des postures et la construction d'un cours pour évoluer dans la pratique du flow.

PRE REQUIS

Avoir validé le module yoga fondamental - niveau 1 ou équivalent
Nous vous recommandons de pratiquer régulièrement le yoga à titre personnel durant toutes la formation et au-delà de celle-ci

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Analyser les attentes des clients et définir des objectifs.
- Réaliser un enchaînement de postures avec la série intermédiaire de 32 postures.
- Développer la pédagogie avec l'analyse de l'alignement et l'ajustement des postures de yoga apprises avec leurs adaptations et variations.
- Développer votre compréhension du système de l'énergie dans le yoga.
- Maîtriser de nouvelles techniques de respiration : Nadi shodhana ; kapalbhati.
- Proposer et animer une séance.

Vitalys Formation

FICHE PEDAGOGIQUE DE FORMATION

YOGA INTERMEDIAIRE - Niveau 2

PROGRAMME

- Analyse de l'enchaînement intermédiaire à partir des nouvelles postures.
- Toutes les variations posturales de l'enchaînement.
- Développement avec analyse de l'enchaînement fondamental de pré-postures inversées avec Viparita Karani.
- Les postures inversées Sarvangasana, la chandelle et Sirsasana, la posture de tête.
- Mise en pratique construction d'un cours débutant et intermédiaire avec techniques respiratoires fondamentales et intermédiaires.

MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

- Pratique sur site **:** salle de formation, manuel de formation en PDF, QCM via google forms, rétroprojecteur, matériel tels que tapis…
- Pratique à distance : Visioconférence via zoom, signature électronique à distance, manuel de formation en PDF, QCM via google forms.
- Cette formation reprend des exercices pratiques, des mises en situation pédagogique et de la théorie
- Validation par la réussite d'un contrôle pratique continu et d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

INFOS & INSCRIPTIONS

Vitalys sarl - @ : contact@vitalys-formation.com

063 86 02 00 (de Belgique) 20 99 26 76 (de Luxembourg) 0445 190 250 (de Suisse)
20 rue du Commerce - L3450 Dudelange - Grand Duché du Luxembourg

N° TVA intracom : LU18538688 - BE0823263348

Organisme de formation professionnelle continue agréé au Grand Duché du Luxembourg
sous le N°00125563 auprès des ministères de l'enseignement et de l'économie

Vitalys Formation

Mise à jour octobre 2021