



Bien – être

YOGA INSTRUCTEUR

INTERVENANTE

Audrey BEROUD

- Professeur de Yoga dynamique
- Coach sport santé / luxopuncture / massage bien être / diététique sportive
- Professeur de danse jazz , danseuse professionnelle
- BEES APPT
- BEES EGDA

PUBLIC CONCERNÉ

BPJEPS AF CC/HM /APT/ License

Staps

PRÉREQUIS

Module accessible seulement après avoir validé le module de formation « YOGA CONFIRMÉ »

DURÉE

4 jours de formation

28 heures

LIEU

Prépa-Sports

HORAIRES

9H - 12H /13H - 17H



Etablissement accessible aux personnes en situation de handicap et en difficulté d'apprentissage

OBJECTIF

À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- ✓ **D'être autonome dans l'élaboration et la transmission d'une séance de Vinyasa yoga selon le public concerné.**

CONTENU

Evaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel

- Les Asanas :
Les salutations au soleil, à la lune, enchaînement postural niveau intermédiaire avancé, les outils de concentration, les adaptations
- Pranayama : révision, mise en place de 2 nouveaux pranayamas
- Philosophie : à partir des yoga Sutra de Patanjali , initiation à l'Ayurveda :
 - Chakra, le Prâna , Mantras , Kriyas
 - Méditation, relaxation
 - étude en groupe et Binôme des postures, alignement, ajustements verbaux et tactile

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES et D'ÉVALUTATION

- Pédagogie active et participative alliant court théorique et mise en situation pédagogique
- Support pédagogique remis au stagiaire
- Alternance entre pratique et théorie
- QCM : 20mn
- Pratique : 15mn et 10mn de retour personnel et collectif.
- Elaborer un enchaînement de 5 Postures de Vinyasa Yoga pour un cours, deux niveaux au choix : débutant, intermédiaire, avancé.
- Un cours à l'oral, l'autre en guidage avec ajustement et adaptation.
- Délivrance d'une attestation de fin de formation

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

Bulletin d'inscription et conditions générales de ventes téléchargeable sur le site internet à nous retourner au plus tard 5 jours avant le début de la session.

PREPA SPORTS PRO

285 rue du Docteur Aynaud
13100 Aix en Provence

04 42 90 57 08

www.prepa-sports.com