

# Programme de Formation

« Yoga : Apprendre un métier - Devenir Professeur »

## Titre de la formation

«Yoga : Apprendre un métier - Devenir professeur »

## Période de formation :

Trois rencontres de 5 jours lors des vacances scolaires : Juillet / Août / Octobre

## Durée de formation :

**181,5** heures de formation (132 heures en présentiel et 49,5 heures en FOAD à distance)

## Objectif :

La formation a pour objectif de former des enseignants de Yoga qualifiés, indépendants et autonomes. À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de guider une pratique de Yoga à des débutants, d'être autonome dans sa pratique personnelle.

## Public visé :

Toute personne pratiquant déjà le Yoga Vinyasa depuis au moins deux ans.

## Prérequis :

Deux ans de pratique de Yoga personnelle

Savoir lire, écrire, comprendre et parler le français

Avoir lu les livres prérequis à la formation. Voir : Liste de lecture

## Moyen et modalité :

Le stagiaire choisit à l'inscription de s'engager dans cette formation pour 132 heures en présentiel et 49,5 heures de formation ouverte à distance FOAD. Les rencontres alternent théorie, observation, analyse et pratique de Yoga.

## Évaluation :

L'évaluation de la formation **en présentiel** se déroulera sous forme d'un QCM et d'un T.P de guidage en cours de formation et d'un examen de fin de formation.

L'évaluation de la formation **en FOAD** (à distance) se déroulera sous forme de QCM à la fin de chaque chapitre/session. Le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion (horadateur) certifié par le centre de formation pour contre-signature pour la formation en FOAD.

## Lieu :

### Pour la formation en présentiel

Lieu à définir

### Pour la formation en FOAD

Depuis le domicile du stagiaire , à l'adresse stipulée en page 2 du présent contrat.

## Prix :

Cette formation coûte :

- 3167,00 € (trois mille cent soixante sept euros) pour un particulier
- 3527,00 € (trois mille cinq cent vingt sept euros) pour un professionnel

## Formatrice :

Charlotte Sigwalt - professeur de Yoga et formatrice de professeurs de Yoga

**Compétences et qualifications de la formatrice :**

Professeur de Yoga certifiée 500 par YAI (Yoga Alliance International)

Formatrice de professeurs de Yoga

**Coordonnées de contact de la formatrice :**

[charlotte@sigwalt.pro](mailto:charlotte@sigwalt.pro) / +33 642 614 410 / [yoga-montagne.com](http://yoga-montagne.com)

**Moyens pédagogiques :****Pour la partie en présentiel :**

Livret d'accueil

Convocation

Documentation remise au stagiaire : Manuel de formation

Audios de guidage - Trames de guidage

**Pour la partie en FOAD (à distance) :**

Identifiants de connexion à la plateforme d'E-learning

**Moyens techniques :****Pour la formation en présentiel**

Usage d'une salle pour la pratique

Tableau white board

Le matériel personnel n'est pas fourni par l'OF. (tapis, sangle, briques, bolster, zafu, etc...)

**Pour la formation en FOAD (à distance) :**

Le Dispositif est proposé sous forme de séances organisées à distance de façon asynchrone, le stagiaire bénéficiaire doit être muni du matériel informatique répondant aux exigences de cette action, à savoir :

-Système d'exploitation supporté : Windows : XP, VISTA, SEVEN

MAC OS : Mac OS 10.3.9

- Navigation internet : Internet Explorer 6 ou équivalent (Firefox, chrome, opera...) équipé de FLASH PLAYER 10 ou supérieur

- Écran : résolution minimale 1024\*768

Une connexion internet

- Option : webcam, Casque/micro ou haut-parleur

**Nature des travaux demandés. Temps estimé pour la réalisation de chacun :**

Rédaction d'un compte rendu d'une lecture relative au Yoga : 9 h lecture comprise

Tenue d'un journal de méditation : 15 min par semaine

Étude, recherche, lecture, préparation de séance : 108 min entre chaque rencontre

3 pratiques personnelles de Yoga par semaine : 3 \* 75 min

Réalisation d'un mémoire d'une forme libre : 9 h à répartir sur la totalité du cursus

**Délais dans lesquels les personnes chargées du suivi du stagiaire sont tenues de l'assister pour un bon déroulement de l'action de formation :**

Dans cette formation **en présentiel** la formatrice est en mesure d'apporter une aide et de répondre aux interrogations du stagiaire de manière immédiate.

Dans cette formation **en FOAD**, la formatrice est en mesure d'apporter une aide et de répondre aux interrogations du stagiaire par mail durant toute la période de formation ou lors des rencontres en présentiel.

**Modalité de suivi et d'évaluation de la formation :**

**Le contrôle permettant de vérifier le niveau de connaissance acquis par les stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :**

**Pour la formation en présentiel :**

Questionnaire réalisé en cours de cursus et corrigé conjointement avec les stagiaires.

Mise en situation lors d'un TP de guidage permettant de vérifier l'aptitude du stagiaire à restituer les connaissances théoriques et pratiques acquises en cours de formation.

Examen de fin de cursus corrigé conjointement avec les stagiaires.

**Pour la formation en FOAD :**

QCM à la fin de chaque chapitre/session

## Plan de formation

### « Yoga : Apprendre un métier - Devenir Professeur »

---

#### MODULE 1 : Définir les fondations historiques d'un système

Chapitre 1 : Identifier les racines du Yoga

Chapitre 2 : Définir ce système selon 4 approches

Chapitre 3 : Comprendre les fondamentaux de la philosophie Indienne

Chapitre 4 : Replacer un concept historique dans un contexte moderne

---

#### MODULE 2 : Appréhender un enseignement grâce à son support philosophique

Chapitre 1 : Étudier les notions philosophiques qui sous-tendent le système du Yoga

Chapitre 2 : Inscrire ces notions dans un quotidien contemporain

---

#### MODULE 3 : Aborder et expliquer les textes fondateurs

Chapitre 1 : S'approprier les Yoga Sutras de Patanjali

Chapitre 2 : Examiner les autres textes les plus connus

Chapitre 3 : Savoir situer et nommer les autres textes historiques

---

#### MODULE 4 : Mettre en pratique les aspects physiques et énergétiques

Chapitre 1 : Comprendre l'anatomie musculo-squelettique et l'intégrer au mouvement

Chapitre 2 : Étudier les aspects techniques et énergétiques des principales postures

Chapitre 3 : Mettre en pratique les postures lors de séances douces et dynamiques

Chapitre 4 : Intégrer les savoirs lors de pratiques de Yin Yoga

---

#### MODULE 5 : S'approprier la science spécifique du Yoga

Chapitre 1 : Savoir appréhender l'anatomie subtile et les principes énergétiques

Chapitre 2 : Connaître et expliquer les notions de Pranayama, Bandhas, Mudras, Kriyas, Mantras, Kundalini, Drishtis

---

#### MODULE 6 : Distinguer deux autres grands systèmes

Chapitre 1 : Comprendre les fondements de l'Ayurveda et l'intégrer dans son quotidien

Chapitre 2 : Connaître les bases du Taoïsme et les adapter à sa pratique

---

#### MODULE 7 : Intégrer et incarner son rôle de professeur

Chapitre 1 : Mettre en pratique les méthodes d'enseignement, méthodologie et pédagogie

Chapitre 2 : Construire une séance de yoga en appliquant l'art du séquençage

Chapitre 3 : Utiliser les « trucs et astuces » des professeurs

Chapitre 4 : S'installer professionnellement

---

#### MODULE 8 : Soutenir sa pratique personnelle

Chapitre 1 : Aborder et installer une pratique de méditation pérenne

Chapitre 2 : Appréhender et synthétiser son propre parcours dans un contexte global

---