

CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGA

Bilan initial de formation – auto-positionnement

154 h

FONDAMENTAL

INTERMEDIAIRE

AVANCE

FEMMES ENCEINTES ET SENIORS

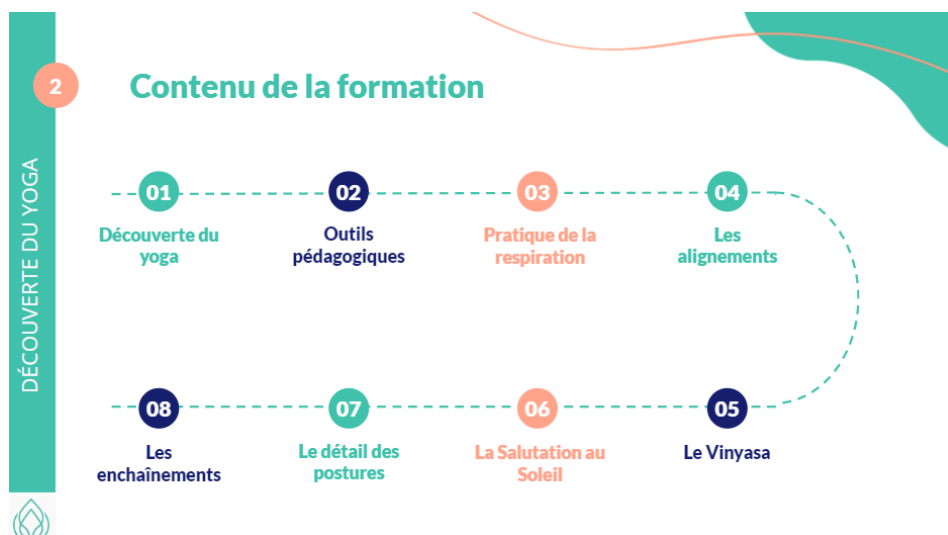
PILATES YOGA

YOGA ENFANT

YOGA FONDAMENTAL

PARTIE 1 E LEARNING

14h

**Principes théoriques**

Découverte du yoga

Bienfaits,

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGA

Origines
Philosophie.

Le Sanskrit,
La langue du Yoga.

Les outils pédagogiques :
Les bandhas,
Les drishtis,
La respiration.

Pratique de la respiration yogique.
Samavritti Pranayama

Les alignements dans les postures.

Le Vinyasa
Principes,
Les différents Vinyasa.

La Salutation au Soleil et ses variations.

L'enchaînement de base :
Postures,
Transitions.

L'enchaînement fondamental :
Postures,
Transitions.

Détail des différentes postures
Debout,
Assises,
Allongées,
inversées.

L'utilisation des accessoires

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGA

PARTIE 2 PRESENTIEL ou VISIOCONFERENCE

JOUR 1

10h00 - 11h30

Accueil et présentation des participants
Questions/Réponses concernant le contenu théorique du e-learning
Le yoga dans sa pratique professionnelle

11h30-12h45**INITIATION À LA PRATIQUE DU YOGA DYNAMIQUE PAR L'INTÉGRATION D'UNE PRATIQUE PERSONNELLE**

- *Présentation de la pratique et des différents outils de concentration ujjay et mula bandha*
- *Préparation mobilité du bassin / hanches dans la respiration et le mouvement synchrone*
- *Apprendre à respirer avec la respiration complète / la respiration carrée /activation et mise en place des bandhas*
- *Apprentissage de la salutation au soleil et de l'enchaînement base*

12h45 – 13h00

Retour sur la séance

13h00 -14h Pause déjeuner**14h00 – 14h30**

Analyse de la séance du matin

14h30 – 15h**MISE EN PRATIQUE EN TRAVAIL PAR DEUX ET EN GROUPE**

- *Technique de respiration de base / la salutation au soleil*
- *Apprendre à respirer avec la respiration complète / analyse et description*
- *Les premières bases techniques de respiration avec l'inspiration et l'expiration différenciées*
- *Les 3 plans anatomiques de la respiration*
- *La longueur de la respiration avec différentes notions de rythmes : samavritti prânayama*

15h00- 18h00**PRATIQUE PERSONNELLE**

- *La salutation au soleil et la notion de rythme*

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

**CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGA**

- Les 5 postures de la salutation au soleil (analyse, description détaillée et pratique en atelier)
- Suite de l'apprentissage de l'enchaînement et mise en place de la respiration
- Les postures Debout
- La posture de relaxation

PRATIQUE PERSONNELLE AVEC VIPARITA KARANI

Posture allongée sur le dos / les jambes à la verticale contre le mur – relaxation

JOUR 2

9h00 -11h00

UNE SEANCE PRATIQUE PERSONNELLE DE L'ENCHAINEMENT FONDAMENTAL

11h00 – 11h30

Retour et analyse de la séance

11h30 -12h30

- Introduction à l'alignement dans la prise de posture avec la posture du samasthiti
- Tous les critères d'alignement dans les postures debout
- La préparation / la prise et la tenue de la posture

12h30 – 13h30 Pause déjeuner

13h30 – 14h00

La compréhension des différents outils de concentration

14h00 – 16h00

PRATIQUE PERSONNELLE

- Suite de l'apprentissage de l'enchaînement du yoga dynamique avec intégration des nouvelles postures debout

ANALYSE ET PEDAGOGIE : TRAVAIL A DEUX ET RESTITUTION EN GROUPE

- Analyse et description de la posture d'une partie de l'enchaînement du matin / placement et alignement dans la prise de la posture.
Corrections verbales, visuelles et tactiles
- Mise en place des techniques respiratoires en lien avec l'alignement corporel de référence : ujjay et la posture du samasthiti

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGA**16h00 – 16h30****RETOUR ET ANALYSE SUR LE SYSTEME DU VINYASA**

- Focus sur les critères d'exécution et de liaison avec la respiration et les sensations avec le demi vinyasa debout et le surya vinyasa
- Focus sur l'intégration de la pratique personnelle

16h30 -17h00**PRATIQUE PERSONNELLE AVEC LES TECHNIQUES RESPIRATOIRES ET L'ENCHAINEMENT DE PREPOSTURES INVERSEES VIPARITA KARANI**

- Exercices de respiration avec la technique de la respiration aux 4 temps égaux : Samavritti

Pratique et analyse de l'enchaînement : Viparita Karani

Initiation à la demi posture inversée à partir de la posture de relaxation Viparita Karani

JOUR 3**9h00 -11h00****PRATIQUE PERSONNELLE**

- Suite mise en place de la technique respiratoire fondamentale et de l'apprentissage de l'enchaînement Fondamental avec la suite de la série de postures debout ; assises et allongées sur le dos.
- Utilisation des accessoires cale, sangle, mu

11h00-12h30**RETOUR SUR LES TECHNIQUES RESPIRATOIRES ; LES POSTURES ; L'ENCHAINEMENT FONDAMENTAL**

- Focus sur les critères d'exécution et d'alignement de la posture en lien avec la respiration et les sensations
- Avec analyse, description et compréhension de la construction de l'enchaînement des différentes séries de postures
- La technique du vinyasa avec notion de rythme et d'intensité dans la pratique
- Retour sur l'utilisation des accessoires cale, sangle, mur

12h30 – 13h30 Pause déjeuner**13h30-14h30****LA PHILOSOPHIE DU YOGA**

- Les 8 piliers du yoga
- Les sutras

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGA**14h30 -16h30****SUITE ANALYSE PEDAGOGIQUE AVEC CRITERES D'ALIGNEMENT DANS LA POSTURE :**

travail à 2/restitution en groupe

- Utilisation des accessoires / contre le mur
- Exercices pratiques spécifiques dans l'alignement de la posture.

Corrections verbales, visuelles et tactiles.

16h30 -17h00**PREPARATION TECHNIQUE ET PEDAGOGIQUE : RESTITUTION EN GROUPE**

Restitution des acquis du module fondamental avec une partie de l'enchaînement (avec analyse et description).

- Pratique personnelle

JOUR 4**9h-10h30****PRATIQUE PERSONNELLE**

- Une partie de l'enchaînement fondamental et ses techniques
- Avec les différentes adaptations de la posture avec utilisation des accessoires

10h30-11h30**RETOUR ET FOCUS SUR L'ENSEMBLE DES ACQUIS PEDAGOGIQUES DU MODULE**

Les outils de concentration et la respiration ; l'enchaînement fondamental avec la salutation au soleil.

11h30-12h30**EVALUATION THEORIQUE**

QCM

Retours et corrections

12h30 – 13h30 Pause déjeuner**13h30-16h30****EVALUATION PRATIQUE & ORALE**

Restitution pratique et orale des acquis du module à partir d'une partie de l'enchaînement postural et de la préparation établie

16h30-17h

Rappel des points clés

Bilan de la formation

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGA

YOGA INTERMEDIAIRE

JOUR 1

10h00 - 10h30

ACCUEIL DES STAGIAIRES ET PRÉSENTATION DU MODULE

- Objectifs de la formation – présentation du livret pédagogique et de la répartition du programme- modalités d'évaluation.

10h30 - 12h00

PRATIQUE PERSONNELLE

- Apprendre à respirer avec un retour sur les techniques respiratoires du module fondamental / préparation et exercices
- Mise en pratique avec la salutation à la lune et les 2 salutations au soleil/ l'enchaînement de postures fondamental debout/les nouvelles postures d'équilibre unipodale/ les postures assises et allongées sur le dos.

12h00 - 13h00

Retour sur la pratique / analyse de l'enchaînement intermédiaire/ à partir des nouvelles postures / révision des bases des appuis et des ancrages des postures fondamental avec les critères d'exécution, de liaison avec la respiration et des sensations corporelles.

13h00 - 14h00 Pause déjeuner

14h00 - 15h30

THÉORIE :

- A propos de la philosophie du yoga et de la définition de la posture : l'âsana
- Développer la définition du système du vinyasa : analyse et compréhension

15h30 - 17h00

ANALYSE ET PÉDAGOGIE : TRAVAIL À DEUX ET RESTITUTION EN GROUPE

- Suite analyse et description des postures de l'enchaînement du matin / avec révision du placement, de l'alignement de la posture. Corrections verbales, visuelles et tactiles

17h00 - 18h00

INTRODUCTION AU PRÂNAYAMA AVEC LES NOUVELLES TECHNIQUES RESPIRATOIRES : NADI SODHANA ET KAPALABHATI

- Etude et analyse de la relaxation avec mise en pratique personnelle

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGA

JOUR 2

9h00 - 10h30

PRATIQUE PERSONNELLE

- Suite mise en place de l'apprentissage de l'enchaînement Intermédiaire avec la suite de la série de postures debout ; assises et allongées sur le ventre et dos ; postures inversées.

10h30 - 12h30

RETOUR ET FOCUS / TRAVAIL À DEUX ET EN GROUPE

- L'analyse pédagogique des postures du 1er jour.
- Avec suite analyse et description des nouvelles postures apprises de l'enchaînement intermédiaire avec leurs adaptations et variations / analyse des différents critères d'alignement et d'ajustement de la posture
- Utilisation des accessoires (cale et sangle)

12h30 - 13h30

- Pause déjeuner

13h30 - 14h30

SUITE THÉORIE DU YOGA

- Le système de l'énergie : le prâna ; les nadis ; les chakras.

14h30 - 16h00

SUITE ANALYSE PÉDAGOGIQUE AVEC CRITÈRES D'ALIGNEMENT ET D'AJUSTEMENT DANS LA POSTURE : TRAVAIL À 2 ET RESTITUTION EN GROUPE

- Toutes les variations posturales de l'enchaînement
- Utilisation des accessoires / contre le mur - exercices pratiques spécifiques dans l'alignement de la posture / critères d'exécution avec démonstration et correction individuelle : verbale, visuelle et tactile.

16h00 - 17h00

PRATIQUE PERSONNELLE

- Retour et développement avec analyse de l'enchaînement fondamental de prépostures inversées avec Viparita Karani
- Les postures inversées Sarvangasana, la chandelle et Sirsasana, la posture de tête
- Pratique des techniques respiratoires intermédiaire.
- Relaxation

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGA

JOUR 3

9h00 - 10h30

PRATIQUE PERSONNELLE

- L'enchaînement intermédiaire dans sa totalité avec les séries de postures debout/ assises/allongées sur le ventre et le dos/ inversées / relaxation et techniques respiratoires intermédiaire.

10h30 - 12h30

RETOUR SUR LES TECHNIQUES RESPIRATOIRES ET LES POSTURES DE L'ENCHAÎNEMENT INTERMÉDIAIRE / TRAVAIL À 2 ET EN GROUPE

- Focus sur les critères d'exécution, les liaisons avec la respiration et les sensations

12h30 - 13h30

- Pause déjeuner

13h30 - 14h30

THÉORIE

- La classification des postures (tableau) avec introduction à la construction d'un cours débutant et intermédiaire

14h30 - 16h00

MISE EN PRATIQUE AVEC PRÉPARATION À LA CONSTRUCTION D'UN COURS DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE DE 20 MINUTES AVEC TECHNIQUES RESPIRATOIRES FONDAMENTAL ET INTERMÉDIAIRE

- Préparation technique et pédagogique / travail à 2 / en groupe
- Restitution des acquis du module intermédiaire et fondamentale avec une partie de l'enchaînement (avec analyse et description). Corrections verbales, visuelles et tactiles.

16h00 - 17h00

PRATIQUE PERSONNELLE

- Techniques respiratoires / relaxation dirigée

JOUR 4

9h00 - 10h30

PRATIQUE PERSONNELLE

- L'enchaînement intermédiaire et ses différentes séries de postures avec leur variation

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

**CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGA****10h30 - 11h00****RETOUR ET FOCUS SUR L'ENSEMBLE DES ACQUIS PÉDAGOGIQUES DU MODULE****11h00 - 11h30****EVALUATION QCM****13h00 - 16h30****EVALUATION ORALE /MISE EN SITUATION TECHNICO-PÉDAGOGIQUE**

- Restitution orale des acquis du module avec une partie de la construction d'un cours débutant et intermédiaire.

12h30 - 13h30

pause déjeuner

14h00 - 16h30**SUITE EVALUATION ORALE /MISE EN SITUATION TECHNICO-PEDAGOGIQUE****16h30 - 17h00**

Bilan de la formation

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGA

YOGA AVANCE

JOUR 1

10h00 - 10h30

ACCUEIL & PRESENTATION Objectifs de la formation

10h30 - 12h00

TECHNIQUES POSTURALES (ASANA) AVANCEES DE FLEXION

Révision des postures du niveau intermédiaire + nouvelles postures

Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations.

Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.

12h00 - 13h00

REVISION DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES INTERMEDIAIRE. (PRANAYAMA)

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 16h30

TECHNIQUES POSTURALES (ASANA) AVANCEES ASSISES

Révision des postures du niveau intermédiaire.

Focus sur la préparation à la posture du lotus.

Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations.

Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.

16h30 - 18h00

ENCHAINEMENTS

Révision de la salutation au soleil + révision salutation à la lune.

Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations.

Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.

TECHNIQUES RESPIRATOIRES AVANCEES

JOUR 2

09h00 - 11h00

RETOUR SUR POSTURES & ENCHAINEMENTS DU 1er JOUR (suite)

Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations.

Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGA**11h00 - 13h00****TECHNIQUES POSTURALES (ASANA) AVANCEES D'INVERSION**

Révision des postures du niveau intermédiaire + nouvelles postures

Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations.

Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 16h00**TECHNIQUES POSTURALES (ASANA) AVANCEES D'EXTENSION ET D'INCLINAISON
LATERALE**

Révision des postures du niveau intermédiaire + nouvelles postures

Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations.

Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.

16h00 - 17h00**TECHNIQUES POSTURALES (ASANA) AVANCEES D'EQUILIBRE**

Révision des postures du niveau fondamental + nouvelles postures

Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations.

Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.

NOTION DE VERROUILLAGE (BANDHA).**JOUR 3****10h00 - 10h30****RETOUR SUR LES POSTURES ET ENCHAINEMENTS AVANCES PRECEDENTS (suite) :**

Critères d'exécution, liaisons avec la respiration et sensations.

Exécution personnelle, travail à deux, corrections verbales, visuelles et tactiles.

10h30 - 12h00**TECHNIQUES RESPIRATOIRES AVANCEES (suite)****12h00 - 13h00****OUTILS SPECIFIQUES UTILES AU DEVELOPPEMENT DE LA CONCENTRATION**

Visualisations.

Mudra.

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 16h30**PRINCIPALES DÉCLINAISONS TECHNICO-PÉDAGOGIQUES EN YOGA**

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGA**16h30 - 18h00****RELAXATION**

Outils proposés par le yoga nidra.
Conduite de séance.

JOUR 4**09h00 - 09h30****ENCHAINEMENTS**

Révision de la salutation au soleil avec variations.
Révision de la salutation à la lune.

09h30 - 10h30**PRANAYAMA****11h00 - 13h00****MISE EN SITUATION TECHNICO-PEDAGOGIQUE**

Sous forme d'ateliers avec feedback.

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 17h00

Évaluation intermédiaire

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGAYOGA FEMMES ENCEINTES
ET SENIORS

JOUR 1

10h00 - 10h30

ACCUEIL & PRÉSENTATION DU DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Objectifs de la formation

10h30 - 12h30**PRÉSENTATION ET MISE EN PRATIQUE DU YOGA ADAPTÉ À LA FEMME ENCEINTE**

Présentation de la pratique et des différents aspects pédagogiques propres au yoga pour La femme enceinte

Mise en situation dans la pratique d'une séance Femme Enceinte

12h30 - 13h00**RETOUR ET DEBRIEF SUR LA PRATIQUE AVEC ANALYSE****13h00 - 14h00**

Pause déjeuner

14h00 - 15h00

Rappels techniques, philosophiques du yoga classique pour adultes et spécifiques au public Femme Enceinte

Analyse pédagogique des postures et des techniques de respiration de yoga adaptées avec construction d'une séance type avec la durée et selon la période

15h00 - 17h00**MISE EN SITUATION PRATIQUE**

En groupe, travail par deux

Correction de l'exercice de manière verbale, visuelle et tactile

17h00 - 18h00**DÉCOUVERTE ET MISE EN SITUATION FEMME ENCEINTE**

JOUR 2

9h00 - 11h30**PRATIQUE PERSONNELLE**

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

**CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGA**

Retour et échanges interactifs en groupe sur la pratique de la veille
Pratique du Jour

11h30 – 12h30

Retour sur la séance

La construction de la séance : en précisant le cadre pédagogique et ludique spécifique et incluant les différentes approches avec l'automassage, la salutation au soleil. Séniors

12h30 - 13h30

Pause déjeuner

13h30 – 15h00

Rappels techniques, philosophiques du yoga classique pour adultes et spécifique au public Senior

Analyse pédagogique des postures et des techniques de respiration de yoga adaptées avec construction d'une séance type

15h00 – 16h30**MISE EN SITUATION PRATIQUE**

En groupe, travail par deux

Correction de l'exercice de manière verbale, visuelle et tactile

16h30 – 17h00**DÉCOUVERTE ET MISE EN SITUATION SÉNIOR****JOURNÉE 3****9h00 – 11h30****PRATIQUE PERSONNELLE**

Retour et échanges interactifs en groupe sur la pratique de la veille (SENIOR)

Pratique du Jour

11h30 – 12h30

Retour sur la séance

La construction de la séance : en précisant le cadre pédagogique et ludique spécifique et incluant les différentes approches

12h30 – 13h30

Pause déjeuner

13h30 – 15h00

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours

+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

**CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGA**

Rappel techniques, philosophiques du yoga classique pour adultes et spécifique au public Femme Enceinte

Analyse pédagogique des postures et des techniques de respiration de yoga adaptées avec construction d'une séance type avec la durée et selon la Période

15h00 – 16h30

MISE EN SITUATION PRATIQUE

En groupe, travail par deux

Correction de l'exercice de manière verbale, visuelle et tactile

16h30 – 17h00

DÉCOUVERTE ET MISE EN SITUATION FEMME ENCEINTE**JOURNÉE 4**

9h00 – 11h00

PRATIQUE PERSONNELLE

Retour et échange interactif en groupe sur la globalité de la formation

Pratique du Jour

11h30 – 12h30

QCM et sa correction

12h30 – 13h30

Pause déjeuner

13h30 – 16h30

Passage Pédagogique

16h30 – 17h00

évaluation intermédiaire

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGA

YOGA PILATES

JOUR 1

10h00 - 10h30 Accueil et présentation / *Objectifs de la formation*

10h30 - 12h00 Le yoga et le pilates
*Principes relatifs aux deux disciplines.
Bénéfices complémentaires et différenciés.*

12h00 - 13h00
Cours de yoga

13h00 - 14h00 Pause déjeuner

14h00 - 18h00
Apprentissage des outils proposés par le yoga et complémentaires au pilates (suite)
*Composantes statiques des techniques posturales (asana).
Composantes dynamiques des techniques posturales (asana).*

JOUR 2

9h00 - 10h00
Cours de yoga

10h00 - 12h00
Apprentissage des outils proposés par le yoga et complémentaires au pilates (suite)
*Techniques respiratoires (pranayama).
Relaxation.*

12h00 - 13h00
Comment intégrer le yoga dans un cours pilates ?
*Apports technico-pédagogiques.
Mise en situation sous forme d'ateliers avec feed-back.*

13h00 - 14h00 Pause déjeuner

14h00 - 16h00
Mise en pratique

16h00 - 17h00
Évaluation intermédiaire

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGA

YOGA ENFANT

JOUR 1

10h00 - 10h30

Accueil et Présentation du programme et objectifs du module yoga enfant

10h30 - 12h30**Présentation et mise en pratique du yoga adapté à l'enfant**

Présentation de la pratique et des différents aspects pédagogiques propre au yoga pour enfant

Analyse et étude à partir de deux formats de séances de base : selon l'âge 5 /8 et 9/11 ans

Mise en situation dans la pratique de chaque format de séance

12h30 - 13h00

Retour et débrief individuel en groupe sur la pratique avec analyse

13h00 - 14h00

Pause déjeuner

14h00 - 15h00

Rappel techniques, philosophiques du yoga classique pour adultes et comment savoir l'adapter et le proposer à l'enfant

Analyse et étude du livret en mettant en avant et en précisant le cadre pédagogique et ludique spécifique à l'enfant

Analyse pédagogique des postures et des techniques de respiration de yoga adaptées avec construction d'une séance type avec la durée et selon l'âge

15h00 - 17h00

Suite étude avec mise en situation pratique en travail par deux, en groupe et avec démonstration

Des deux formats de séances selon l'âge

Restitution avec correction verbale, visuelle et tactile

17h00 - 18h00

Mise en situation pratique

Relaxation dirigée pour l'enfant avec supports musicaux et pédagogique (histoire racontée)

SAS LEADERFIT, 32 rue Augustin Fresnel, 37 170 Chambray les Tours
+33 (0)2 47 52 66 01 - contact@leaderfit.com
RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 0007 NAF8559A

CONCEVOIR ET ANIMER DES SEANCES
YOGA**JOUR 2****9h00 - 10h00**

Pratique personnelle à partir d'un format de séance de yoga enfant avec yoga-nidra

10h00 - 11h30

Retour et échange inter-actif en groupe sur la pratique avec analyse du yoga nidra suite étude pédagogique et technique du yoga adapté à l'enfant.

La construction de la séance : en précisant le cadre pédagogique et ludique spécifique et incluant les différentes approches avec l'auto-massage, la salutation à la lune et au soleil.

11h30 - 12h30

En solo : préparation et mise en situation pratique avec restitution d'un format de séance

Incluant l'ensemble des techniques spécifiques

Avec analyse, étude et correction en groupe à partir de deux formats de séances de base

12h30 - 13h30

Pause déjeuner

13h30 - 14h00

Suite retour individuel et en groupe sur la pratique du yoga adapté à l'enfant

14h00 - 14h30

EXAMEN QCM

14h30 - 17h00

évaluation intermédiaire

restitution orale d'une partie de la construction de la séance de yoga