



## ***PROGRAMME DE FORMATION***

### ***Professeur de Yoga 200 h***

#### **Public :**

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis si ce n'est une pratique personnelle continue du yoga.

Cette formation s'adresse autant aux yogis confirmés qui souhaitent enseigner par la suite qu'aux yogis qui souhaitent approfondir leurs connaissances et leurs pratiques du yoga.

Bien entendu si votre but est d'enseigner directement après votre certification, un bon nombre d'années de pratiques est conseillé avant de la démarrer.

Si vous souhaitez faire cette formation pour vous, vos connaissances et continuer sur le chemin du yoga alors, de bonnes bases seront suffisantes pour participer à ce cursus de 200 heures

#### **Programme :**

##### **1er module:**

- \* 12 heures de pratique dynamique
- \* 12 heures de pratique d'ajustements \* 8 heures d'anatomie
- \* 7.5 heures de pratique douce
- \* 6 heures d'art d'enseigner
- \* 6.5 heures de philosophie
- \* 4 heures de méditation

##### **2ème module:**

- 2 heures de pratique dynamique \* 2 heures d'ajustements
- 4 heures d'anatomie
- 4 heures d'évaluation
- 2 heures de questions / réponses (révisions)
- 2 heures de travail en groupe / préparation de cours

**Corps Connect® SAS représentée par Robin Vincent, directeur de formation.**  
 « Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28 14 03728 14 auprès du préfet  
 de région de Normandie » SIRET 91363231100019



### **3ème module:**

- 14 heures d'évaluation
- 8 heures d'anatomie
- 10 heures de pratique dynamique
- 10 heures d'ajustements
- 2 heures d'art du toucher
- 5 heures de méditation
- 3 heures de questions / réponses (révisions)
- 4 heures de travail de groupe / préparation de cours

### **4ème module:**

- 20 heures d'évaluation (et de pratique pour les élèves qui ne donnent pas leur cours d'examen final mais participe à celui donné par leur collègue)
- 12 heures d'anatomie
- 4 heures de questions / réponses (révisions)
- 4 heures « création d'entrepris / légalité / communication »
- 2 heures d'art du toucher
- 8 heures d'ajustements
- 6 heures de méditation

Chaque module, plusieurs examens écrits et pratiques sont complétés par les élèves pour valider ce qui a été enseigné le module précédent.

Le temps de travail personnel entre chaque module (sans compter la pratique physique du yoga quotidienne) est estimée entre 15 et 20 heures. Une page Facebook est mise en place sur laquelle les élèves partagent leurs travaux et leurs camarades doivent pratiquer ce qui est proposé et faire des retours sur ce qui a été proposé par chaque camarade.

Des devoirs sont à effectuer et à rendre au professeur entre chaque module.

Ce programme correspond aux critères de Yoga Alliance, qui permet de donner aux élèves ayant participé à la formation un diplôme leur permettant d'exercer partout dans le monde.



### **Moyens pédagogiques :**

- Manuel de formation
- Structure d'accueil adaptée ERP : salle de cours collectifs
- Formateurs et intervenants expérimentés : qualité pédagogique.
- Approche individualisée et collective.
- Zone de pause
- Accès au forum et groupe facebook privé (échanges, partages, offres d'emploi)

**Robin Vincent directeur de formation.**

Carte professionnelles n° 07411ED0271

Adresse : 57 avenue de la côte de nacre

14000 CAEN

tel : 0680985882

**Corps Connect® SAS représentée par Robin Vincent, directeur de formation.**  
« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28 14 03728 14 auprès du préfet  
de région de Normandie » SIRET 91363231100019