CONVENTION DE FORMATION

PROFESSEUR DE YIN YOGA - 30H

Ecole de Yoga – YOGA KALEE

26 avenue de Reims 02200 SOISSONS

contact@studionamasteyoga.org - www.studionamasteyoga.org – 06 75 21 83 01

Table des matières

PRESENTATION 5

ENSEIGNANT FORMATEUR 5

ORGANISME DE FORMATION 6

PUBLICS CONCERNES 6

EFFECTIF 7

COUT 7

APPROCHE PEDAGOGIQUE 7

PRE-REQUIS 7

OBJECTIFS 8

La Pratique 8

L'Etude anatomique 8

La méthodologie d'enseignement 8

LA CERTIFICATION YOGA ALLIANCE 9

CODE ETHIQUE ET DEONTOLOGIQUE 9

Code éthique de notre Ecole de Formation YOGA-KALEE 9

Les principes déontologiques de notre Ecole de Formation YOGA-KALEE 10

MODALITES PEDAGOGIQUES 10

Format 10

Matériel 11

Méthode 11

Evaluation 11

Certification 11

DUREE ET RYTHME DE LA FORMATION 11

Exemple d'une journée type 12

Devoirs/Etudes 12

PLANNING DE FORMATION 2023 12

Créneaux de formation 12
Horaires 12
OBJECTIF DE FORMATION 12
Construire une séance 13
Animer des séances individuelles et/ou collectives 13
Transmettre les fondamentaux du Yin Yoga 13
RESULTATS ATTENDUS 13
Capacité 13
Opérationnel 14
COMPETENCES ATTESTEES 14
Savoir construire une séance 14
Savoir animer des séances individuelles et/ou collectives 14
Savoir Transmettre les fondamentaux du Yin Yoga 14
EVALUTATIONS 15
Contrôle 15
L'obtention du certificat dépend de 3 critères 15
Possibilité de validation partielle 15
REFERENTIEL DE COMPETENCES 15
Référentiel de compétences identifie les compétences et les connaissances. 15
REFERENTIEL D'EVALUATION 17
Référentiel d'évaluation définit les critères et les modalités d'évaluation des acquis 17
CRITÈRES D'ÉVALUATION 18
L'élève 18
L'intervenant 18
FINANCEMENT 19
Tarifs 19

Paiement flexible possible 19
Conditions d'annulation 19
Session privée 19
Inclus/non inclus 20
INFORMATIONS GENERALES 20
Pendant la formation 20
Repas et organisation 21
Matériel d'étude et de pratique 21
Disponibilité de l'enseignant 21

PRESENTATION

Fondatrice, responsable du StudioNamasteYoga de Soissons : Laetitia TRIVIC

Professeure dédiée au studio, enseignant 100% des cours, organisant l'ensemble des stages/retraite : Laetitia TRIVIC

Le StudioNamasteYoga a ouvert ses portes le 16 janvier 2017 au 26 avenue de Reims, proposant à son ouverture des cours de : Vinyasa yoga, Hatha yoga, Yin yoga et Méditation.

En 2018 l'Ashtanga et le PILATES font leur entrée au studio.

Il est aussi organisé des Ateliers du Yoga du dos, Atelier de gestion du stress, Yin restorative, Yoga Nidra.

Nous proposons actuellement par semaine 13h de cours collectifs du lundi au samedi ainsi que 8 cours privés.

Il est aussi organisé des Stages de Yoga et Méditation au Maroc (2018 et 2021), en Turquie 2019 et 2021) à Marcoussis 2018, à Angers 2021, à Soissons 2 à 3 stages weekend par an, en Croatie été 2022.

Depuis 2021 nous réalisons la construction d'un centre de bien-être en Croatie dédié au Retraite/Stage/Formation que nous ouvrons avec déjà 2 premiers stages en juillet 2022.

Depuis 2021 nous proposons des formations de Praticien(ne) en massage vibratoire et sonore aux bols chantants ».

Plus de 175 élèves ont pu suivre nos différentes formations.

ENSEIGNANT FORMATEUR

Laetitia TRIVIC Professeure de Yoga certifiée et fondatrice du StudioNamasteYoga de Soissons et de la Villa Stari Kamen Wellness en Croatie.

Certification YIN YOGA 50H YOGA ALLIANCE - Formation module 1 Anatomie & Approche fonctionnelle "With-Yin Yoga» enseignement délivré par Murielle et Sébastien assistant de Paul GRILLEY fondateur du YIN YOGA.

Certification MASSAGE SONORE RYS 50H aux bols chantants - Soin vibratoire et énergétique Thaïlande & Paris au centre Tao.

Certification HATHA ALIGNMENT 200H ANANDA Koh Phangan Thaïlande.

Certification YOGA POST PRENATAL 50H Institut de Gasquet Paris

Certification PILATES MAT I Body & Flow 50H Toulouse

Certification VINYASA YOGA RYS 200H Yoga Alliance Internationale à Mysore en Inde

Certification ASHTANGA YOGA RYS 150H à l'EFAY à Paris

Séminaire d'Ashtanga avec Kino McGregor, papesse du Yoga à Miami

Séminaire d'Ashtanga avec Petri Raisanen, élève et ami proche de Sri K.Pattabhi Jois

Séminaire d'Ashtanga/yin yoga avec Mark et Joanne Darby à Aix les Bains

Ateliers Hatha yoga, Ashtanga yoga, Vinyasa flow yoga, yin restorative, yin yoga, Pilates

Aux studios : AshtangaYogaParis, Arnaud Gérard, Samasthiti, Centre Tao, etc...

1 mois dans un Ashram à Mysore en Inde (Samyak)

K Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute à Mysore en Inde

ORGANISME DE FORMATION

ECOLE DE YOGA – YOGA KALEE

26 avenue de Reims 02200 SOISSONS

Numéro SIRET : 82417454400018

Numéro Organisme de formation : 32 02 01584 02

Fondatrice et Responsable : Mme TRIVIC LAETITIA

PUBLICS CONCERNES

- À tous les passionnés de Yoga dont la pratique est devenue indispensable et régulière
- Aux praticiens de santé qui souhaitent enrichir les techniques de bien-être, physique ou psychique
- Aux enseignants et auxiliaire de vie et métiers d'aide sociale
- Pour exercer à plein temps ou temps partiel
- À toute personne souhaitant élargir l'éventail de ses compétences professionnelles
- Aux personnes qui veulent approfondir leur pratique et connaissance de la philosophie védique et du yoga
- Aux professeurs de Yoga 200H
- 100% Présentiel
- 100% investis

DUREE

30H/en Présentiel

EFFECTIF

4 stagiaires minimum

11 stagiaires maximum

COUT

750€ en fonds propres

APPROCHE PEDAGOGIQUE

Notre formation est rythmée au travers de 3 axes pédagogiques :

1. LA PRATIQUE
2. L'ÉTUDE ANATOMIQUE
3. LA MÉTHODOLOGIE D'ENSEIGNEMENT

; L'approche pédagogique s'inscrit dans la liberté de pensée.

PRE-REQUIS

Chaque postulant est tenu de renseigner le « questionnaire d'inscription » lors de la pré-inscription.
Les éléments déterminants sont les suivants :

- Son ancienneté dans la pratique du yoga et de la méditation (type de pratique, nombre d'années et d'heure de pratique hebdomadaire, condition physique- 1 an minimum)
- Des connaissances de base et un intérêt marqué pour l'Univers du yoga
- Des compétences et aptitudes en matière de pédagogie, d'enseignement et aide à la personne
- Ses motivations à suivre ce cursus spécifique du Yin yoga
- Être en accord avec l'application du chapitre « IMPORTANT et ESSENTIEL - Conditions de participation - Règles de bonne conduite » explicitées plus bas.

OBJECTIFS

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

- D'enseigner un cours de Yin Yoga d'une durée de 45 à 60 min
- D'expliquer le concept du Yin Yoga et ses principes fondamentaux
- D'expliquer l'importance de la respiration dans la pratique du Yin Yoga et de l'enseigner
- De corriger les défauts de placement et d'exécution des pratiquants

La Pratique

- Comprendre les 7 postures archétypales – 24 asanas
- Explorer les variations de ces archétypes
- Apprentissage des postures de transitions & variations pour moduler le rythme de votre classe.
- Comment construire votre séquence en fonction de votre intention
- Comment intégrer la respiration diaphragmatique dans la pratique

L'Etude anatomique

- Apprentissage du travail de compression sur les 14 segments de l'ossature du corps
- Comprendre les variations squelettiques du corps humain
- Compréhension de la tension et de la compression
- Les restrictions et les stimulations dans les postures
- Étude des bénéfices et qualités de la pratique du Yin Yoga
- Découverte des avantages anatomiques et physiologique ainsi que l'impact positif de la pratique sur notre organisme
- Compréhension du rôle important des tissus conjonctifs dans la pratique du Yin Yoga
- Connaissance du réseau des fascias et la bio-tenségrité du corps / Ligaments, tendons…

La méthodologie d'enseignement

- Observer et ressentir.
- Apprendre à créer le thème du cours.
- Transmission de l'approche et du concept du Yin Yoga
- Développer l'art du toucher et de l'ajustement.
- Maîtriser le séquençage de la pratique du Yin Yoga
- Enseigner d'un point de vue anatomique
- Utilisation du langage d'introspection/description fonctionnelle durant le cours
- Savoir quel type de rebonds et quand les placer au regard de la séquence.
- Transmettre par le toucher, la voix, le vocabulaire, les images.
- Adapter les postures en fonction du public.
- Utiliser le matériel et les accessoires d'aide aux asanas.

- Développer sa transmission du yoga.

LA CERTIFICATION YOGA ALLIANCE

Notre école a obtenu la certification Yoga Alliance internationale en Mars 2022.

Notre formation de « Professeur de Yin Yoga 30H » peut s'inscrire au titre de la certification YACEP, au travers de la Formation Continue si vous possédez déjà la Certification de Professeur de Yoga RYT200H.

La désignation Yoga Alliance Continuing Education Provider® (YACEP®) a été introduite en juillet 2016.

La désignation YACEP est conçue pour que les experts de la communauté du yoga se distinguent et enseignent des cours qui sont qualifiés d'heures de formation continue pour les RYT. En devenant YACEP, vous avez l'opportunité unique de rejoindre le seul annuaire de prestataires de formation continue qualifiés de la communauté du yoga ! Les professeurs de yoga enregistrés (RYT®) qui suivent des cours avec un YACEP peuvent être sûrs que leur formation compte pour répondre à leurs exigences de formation continue Yoga Alliance.

Cet enregistrement et inscription est une démarche personnelle qui incombe à l'élève car il n'y a aucune obligation de le faire.
Pour plus de renseignement voici le lien pour votre démarche :
https://www.yogaalliance.org/Member_Overview/For_Continuing_Education_Providers

CODE ETHIQUE ET DEONTOLOGIQUE

Code éthique de notre Ecole de Formation YOGA-KALEE

L'éthique peut être définie comme une réflexion sur les comportements à adopter pour rendre le monde humainement habitable. En cela, l'éthique est une recherche d'idéal de société et de conduite de l'existence. L'éthique s'attache aux valeurs et se détermine de manière relative dans le temps et dans l'espace, en fonction de la communauté à laquelle elle s'intéresse.

Les principes déontologiques de notre Ecole de Formation YOGA-KALEE

La déontologie est l'ensemble des règles ou des devoirs régissant la conduite à tenir pour les membres d'une profession ou pour les individus chargés d'une fonction dans la société.

Un code de déontologie professionnelle est ce qui régit l'exercice d'une profession.

Il en décrit les valeurs ainsi que les droits et les devoirs de ceux qui l'exercent, de même que les rapports entre ceux-ci et leurs clients ou le public

- YOGA KALEE s'engage à reconnaître la dignité de tout être humain indépendamment de son statut physiologique, psychologique, sociologique, économique ou religieux.

- YOGA KALEE s'engage à proposer des techniques qui respectent totalement la liberté de comportement et d'opinion des pratiquants. Il agit en sorte que ses élèves ne subissent aucun préjudice de son fait en proposant des pratiques adaptées.

- YOGA KALEE assure que la relation entre l'enseignant et son élève est définie par un contrat moral. C'est un accord bilatéral pour pratiquer le Yin Yoga dans un lieu, à des horaires, pour une durée et à un tarif déterminé d'avance.

- YOGA KALEE s'engage à ce que l'intervenant de la formation n'impose aucun dogme, ni aucun modèle de comportement. Il respecte la diversité des opinions et croyances de ses élèves sur le plan spirituel, philosophique et idéologique.

- YOGA KALEE s'interdit d'exploiter un stagiaire dans le domaine financier, psychologique et physique, et d'avoir des conduites équivoques à l'égard de ses élèves. Il doit s'interdire également tout acte ou parole susceptible de nuire physiquement ou moralement aux personnes dont il s'occupe professionnellement.

- YOGA KALEE assure qu'en cas d'une demande concernant un problème de santé, l'intervenant de la formation, non médecin, s'interdit de poser un diagnostic médical, d'ordonner toute substance médicamenteuse et d'interférer avec tout traitement médical.

- YOGA KALEE s'engage à clarifier sa prestation de formation et être en conformité avec les lois et décrets du pays où il exerce. Il reçoit une rétribution pour la formation qu'il donne et il doit être en mesure de délivrer des reçus pour les sommes perçues.

- YOGA KALEE s'interdit lors de déclarations publiques, de tout dénigrement direct ou allusif d'un autre enseignant, centre de formation ou d'un autre enseignement du Yin Yoga.

MODALITES PEDAGOGIQUES

Format

La formation est en présentiel.

Une fiche de présence sera signée par le stagiaire chaque jour de formation.

Si toutefois il devait y avoir un cas d'absence il sera convenu avec l'élève de reconduire les unités d'études manquantes en cours privés avec la tarification décrite plus bas.

La remise de l'Attestation de réussite ne pourra se faire qu'à l'issu de la récupération des unités d'études manquantes.

Matériel

Tout le matériel de Yin Yoga est mis à disposition des élèves (tapis, bolster, briques)

Cependant il est préférable d'apporter son propre matériel pour des raisons d'hygiène.

Méthode

Les méthodes pédagogiques mis en place par YOGA-KALEE facilitent l'intégration des connaissances par l'étude, l'expérience, la mise en situation, les retours réflexifs sur les apprentissages, l'échange, la créativité.

Evaluation

La formation « Professeur de Yin Yoga – 30H » est sanctionné par une évaluation complète (décrite plus bas)

Certification

Sous couvert de réussite aux examens dont le contrôle final en fin de formation, il sera alors remis à l'élève une attestation de réussite « Formation de professeur de Yin Yoga – 30H ».

DUREE ET RYTHME DE LA FORMATION

La formation comptera 30H en présentiel.

30h d'heures de formation intégrant les études anatomiques, les études fonctionnelles, les études physiologiques, la pratique de l'élève, les mises en situation.

Au 30h et sous réserve de l'obtention de l'Attestation de réussite « Formation de professeur de Yin Yoga 30H » s'ajoutera 5h d'enseignement à des cours de Yin Yoga pour effectuer une mise en application des connaissances en situation réelle. Ces 5h peuvent s'effectuer soit au StudioNamasteYoga de Soissons ou dans n'importe quel autre studio de yoga.
La formation se déroule sur 4 jours consécutifs.

Exemple d'une journée type

09h00 – 13h00

Pratique du Stagiaire

Histoire du Yin Yoga

Concept et les principes fondamentaux de la Méthode Yin Yoga

Etude anatomique

Méthodologie d'enseignement

14h00 – 18h00

Apprentissage des postures de Yin Yoga ainsi que les différentes options selon les publics

Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail entre stagiaires

Auto-Evaluation de l'élève et Observation du formateur

Debriefing fin de journée

Devoirs/Etudes

A chaque jour suivant, un travail sera à préparer pour le jour suivant (séquence de la mise en situation)

PLANNING DE FORMATION 2023

Créneaux de formation

Vendredi X - Samedi X - Dimanche X – Lundi X

Voir les dates de la prochaine session sur notre site internet

Horaires

- Samedi – Dimanche : 09h00 -13h00 / 14h00 - 17h00
- Vendredi – Lundi : 09h00 -13h00 / 14h00 – 18h00

OBJECTIF DE FORMATION

Enseigner le Yin Yoga exige des compétences pédagogiques, puisqu'il met en relation avec des publics divers afin de les accompagner en toute sécurité dans la pratique du Yin Yoga. Cette responsabilité requiert d'être capable de :

Construire une séance

- Construire la séance de Yin Yoga en tenant compte des spécificités du public, du contexte et des objectifs à atteindre.
- Élaborer un contenu et mettre en place les méthodes et techniques pédagogiques adaptées aux situations rencontrées, en format collectif ou individuel.
- Préparer, choisir, adapter les outils, supports, ressources d'apprentissage à partir des techniques spécifiques du Yin Yoga.

Animer des séances individuelles et/ou collectives

- Évaluer les ajustements et adaptations nécessaires
- Proposer la séance élaborée, tout en étant capable des ajustements nécessaires par rapport à la diversité des publics.
- Réguler les échanges entre apprenants dans une séance au format collectif, ainsi que la dynamique du groupe.
- Proposer, coordonner et accompagner simultanément différentes situations individualisées d'apprentissage.
- Proposer des apprentissages appropriés à l'apprenant en format individuel.
- Soutenir les apprentissages par le repérage des difficultés de l'apprenant, en proposant des réponses et les remédiations appropriées.
- Apprécier l'appropriation de apprentissages et la progression de l'apprenant.

Transmettre les fondamentaux du Yin Yoga

- Expliquer et guider l'exécution des exercices en se référant à ce qui fait la spécificité du Yin Yoga : mouvements, enchaînements, détente, respiration, techniques de conscientisation, et en vérifier leur appropriation par l'apprenant.
- Appliquer les règles professionnelles d'éthique et de déontologie de l'enseignement du Yin Yoga.

RESULTATS ATTENDUS

Capacité

A l'issu de la formation « Professeur de Yin Yoga 30h », le stagiaire sera en capacité d'enseigner le Yin Yoga car il aura reçu durant la formation toutes les connaissances appropriées ; les compétences pédagogiques, les compétences relationnelles et les compétences techniques.

Opérationnel

Il sera à même d'assurer la transmission du Yin Yoga dans le respect du « code d'éthique et de déontologie » de la profession et de la législation en vigueur.

COMPETENCES ATTESTEES

A l'issue de la formation de « Professeur de Yin Yoga – 30H » les stagiaires auront les compétences suivantes :

Savoir construire une séance

- Savoir construire la séance de Yin Yoga en tenant compte des spécificités du public, du contexte et des objectifs à atteindre.
- Savoir élaborer un contenu et mettre en place les méthodes et techniques pédagogiques adaptées aux situations rencontrées, en format collectif ou individuel.
- Savoir préparer, choisir, adapter les outils, supports, ressources d'apprentissage à partir des techniques spécifiques du Yin Yoga.

Savoir animer des séances individuelles et/ou collectives

- Savoir évaluer les ajustements et adaptations nécessaires
- Savoir proposer la séance élaborée, tout en étant capable des ajustements nécessaires par rapport à la diversité des publics.
- Savoir réguler les échanges entre apprenants dans une séance au format collectif, ainsi que la dynamique du groupe.
- Savoir proposer, coordonner et accompagner simultanément différentes situations individualisées d'apprentissage.
- Savoir proposer des apprentissages appropriés à l'apprenant en format individuel.
- Savoir soutenir les apprentissages par le repérage des difficultés de l'apprenant, en proposant des réponses et les remédiations appropriées.
- Savoir apprécier l'appropriation de apprentissages et la progression de l'apprenant.

Savoir Transmettre les fondamentaux du Yin Yoga

- Savoir expliquer et guider l'exécution des exercices en se référant à ce qui fait la spécificité du Yin Yoga : mouvements de base, enchaînements, détente, respiration, techniques de conscientisation, et en vérifier leur appropriation par l'apprenant.
- Savoir appliquer les règles professionnelles d'éthique et de déontologie de l'enseignement du Yin Yoga.

EVALUTATIONS

Contrôle

Fiche d'observation lors des mises en situation

Validation du module par la réussite d'une mise en situation d'enseignement.

L'obtention du certificat dépend de 3 critères

- L'assiduité dans la présence
- Une évolution graduelle au travers du référentiel de compétences
- Réussite à l'examen final de la délivrance d'une séance de 20 min.

Le certificat est attribué lorsque ces 3 critères sont réalisés de manière satisfaisante.

Possibilité de validation partielle

Non

REFERENTIEL DE COMPETENCES

Référentiel de compétences identifie les compétences et les connaissances.

C.1 - Construire la séance de Yin Yoga pour permettre à tous les apprenants de bénéficier au mieux des bienfaits du Yin Yoga, en choisissant des mouvements et des enchainements de postures qui tiennent compte des spécificités du public, du contexte, des objectifs à atteindre et des thèmes spécifiques.

C.1.1 - Élaborer le contenu pédagogique en s'appuyant sur des méthodes et techniques adaptées aux activités proposées, en format collectif ou individuel. Le cours individuel peut commencer par un entretien individuel qui permette à l'enseignant de créer ad hoc un cours adapté, qui peut finir par un entretien final par exemple afin de préparer une séance de Yin Yoga

C.1.2 - Préparer, choisir dans un éventail d'approches pédagogiques à partir des techniques spécifiques du Yin Yoga (postures, enchaînements, détente, respiration, techniques de conscientisation).

C.1.3 – Prévoir et organiser les méthodes pédagogiques à mettre en œuvre en fonction des lieux, des publics, des objectifs visés et des activités déployées.

C.1.4 - Gérer le temps et les priorités de travail au regard de la progression pédagogique prévue.

C 1.5 - Pour construire un cours, certains savoir-faire sont nécessaires :

- Construire une séance selon une progression structurée (préparation adaptée au travail postural qui sera proposé, respect d'un certain agencement dans la succession proposée, lié

aux différentes mobilisations de la colonne vertébrale : étirement, extension, enroulement, inclinaison latérale, rotation) et en évaluer les effets

- Concevoir des exercices appropriés (choisir les postures de Yin Yoga en fonction des contextes et conditions psycho-physiques des apprenants)
- Prévoir des situations d'apprentissage adaptées à chaque personne
- Utiliser des méthodes pédagogiques apprises lors de la formation initiale
- Gérer le temps et les priorités de travail
- Tenir compte des contraintes liées à l'exécution d'une posture, tant pour la préparer que pour la compenser...

C.2 - Animer des séances en format individuel ou collectif en suivant la progression élaborée tout en y apportant les ajustements nécessaires, afin de permettre aux apprenants de bénéficier au mieux des bienfaits de leur pratique et de leur transmettre les éléments qui les rendent progressivement autonomes.

C.2.1 - Réguler les échanges entre élèves, ainsi que la dynamique du groupe.

C.2.2 - Proposer, coordonner et accompagner simultanément différentes situations individualisées d'apprentissage : le groupe n'est jamais homogène, face à une posture proposée, les connaissances, les appréhensions et les capacités des apprenants sont très variables.

C.2.3 – Apprécier la progression dans les apprentissages, individuelle et collective.

C.2.4 – Effectuer les actions de remédiation afin de répondre aux difficultés repérées chez ou exprimées par les apprenants.

C.2.5 - Vérifier l'atteinte des objectifs en proposant à chaque apprenant un retour sur sa pratique.

C.2.6 - Mettre à disposition des élèves des ressources

- Accompagner l'exécution des exercices par une formulation claire et progressive, voire par une illustration posturale ;
- Donner à l'élève les outils pédagogiques qui lui permettent d'être autonome dans sa pratique de Yin Yoga (répétition de séquences favorisant leur mémorisation, esquisse de postures favorisant leur compréhension, conseil d'articles et de revues spécialisés);
- Prendre en compte des caractéristiques et spécificités d'un groupe d'élèves, quitte à faire évoluer le schéma initial du cours ;
- Respecter les règles d'hygiène et sécurité ;
- S'adapter aux ressources et contraintes du cadre dans lequel on exerce, et éventuellement à des contextes particuliers d'enseignement : séminaires (en résidentiel ou non), milieu hospitalier, carcéral, etc. ;

- S’adapter à des publics particuliers : enfants, seniors, femmes enceinte, etc., et être capable de répondre à des demandes spécifiques à une profession (par exemple infirmière, sportif…) ;
- A leur demande, mettre à disposition des élèves les ressources appropriées (Information sur livres, médias divers, etc.)
- Prendre en compte les représentations dues aux diversités culturelles, sociales, etc.
- Vérifier les effets du cours donné au regard des objectifs que l’on s’était fixés et proposer à l’élève, s’il le souhaite, un retour sur sa pratique.

Dans un cours individuel, l’attention à l’apprenant est complète et l’adaptation du cours à ses capacités. L’apprenant peut formuler ses propres demandes, permettant de mieux cibler les ressources qui lui sont nécessaires pour être autonome.

C.3 – Expliquer et guider les activités du cours en cohérence avec les fondamentaux du Yin Yoga et de ses références, en respectant les règles éthiques vis-à-vis de soi et de l’apprenant, afin de transmettre l’esprit du Yoga tout en respectant la liberté de l’apprenant.

C.3.1 - Partager à bon escient ses connaissances en anatomie fonctionnelle appliquée au travail postural et physiologie (les grandes fonctions physiologiques), psychologie et psychopédagogie (la relation enseignant-enseigné, avoir une juste distanciation) afin de permettre ainsi à la personne d’entrer dans la posture en évitant toute démarche thérapeutique instaurant ainsi un climat de confiance et de neutralité facilitant la communication positive et en adoptant des attitudes d’accueil, d’écoute, de soutien de la motivation, d’intérêt pour l’apprenant, de rigueur, de précision et de tolérance, en cohérence avec les fondamentaux du Yin Yoga et ses règles éthiques.

C.3.2 - Partager ses connaissances des concepts et des nouvelles techniques en cas d’évolution de la pratique du Yin Yoga.

REFERENTIEL D’EVALUATION

Référentiel d’évaluation définit les critères et les modalités d’évaluation des acquis

Un contrôle final de la délivrance d’une séance de Yin Yoga de 20 minutes en tant que « professeur de Yin Yoga » intégrant et couvrant les différents thèmes abordés.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

L'élève

- De par sa pratique et sa formation, l'élève a une bonne connaissance des postures (de leurs effets, des compensations nécessaires des adaptions possibles, de leur place dans une séquence qui doit mener à l'intériorisation).
- L'élève a connaissance de la multiplicité des approches du Yin Yoga et sait élaborer une proposition de cours cohérente.
- L'élève a des connaissances de base d'histoire du Yin Yoga : son origine, ses fondamentaux, concept et principes, ses évolutions historiques et accompagne ses apprenants dans un processus de transmission en s'adaptant au rythme et aux demandes de chacun, sans prosélytisme.

L'élève fait preuve de connaissances suffisantes en anatomie :

- L'anatomie fonctionnelle et son application aux mouvements et à la respiration,
- La physiologie de la respiration et des grands systèmes,
- La connaissance des principales contre-indications et adaptations.

L'intervenant

- Prend en compte les ressources et les contraintes du cadre dans lequel il/elle délivre la formation :
- Respecte les règles d'hygiène et de sécurité,
- Respecte le contexte particulier d'enseignement : séminaires (en résidentiel ou non),
- Prend en compte les spécificités des publics,
- Conçoit des exercices appropriés et prévoit des situations d'apprentissage adaptées à chaque personne.
- Mobilise des méthodes et des ressources pédagogiques (fiches, revues, planches anatomiques, etc.) adaptées au public et à l'environnement.
- Définit le cadre temporel de la session, activité par activité.
- Met en œuvre des activités appropriées et des situations d'apprentissage adaptées à chaque personne.
- Accompagne l'exécution des activités par une formulation claire et progressive, voire par des illustrations posturales.
- Repère les difficultés de l'apprenant, propose des réponses appropriées.
- Mesure la progression de chaque élève.
- Prend en compte les représentations dues aux diversités culturelles, sociales, etc…
- Propose des analyses réflexives aux élèves.
- Respecte le cadre temporel de la séance et repriorise les activités si nécessaire.
- Accueille la demande de l'apprenant avec respect, tolérance, sans préjugés.

- Pratique l’écoute active (réception/émission, écoute/parole, reformulation et congruence) pour créer un climat de confiance.
- Respecte le rythme de chacun et du groupe.
- Garde la distance vis-à-vis de sa propre pratique et vis-à-vis de l’élève.
- Privilégie l’autonomie de l’élève et favorise son goût de progresser.
- S’exprime avec bienveillance, neutralité et considération positive.

FINANCEMENT

Tarifs

750€

Acompte 300€

Paiement flexible possible

Possibilité d’’échelonner les paiements en 2 fois (hors acompte)
Au plus tard 3 mois avant le 1er jour de formation – Versement intermédiaire : 250€
Le solde devra être régler 1 mois avant le 1er jour de formation – Versement Solde fin : 200€

Conditions d’annulation

L'acompte de 300€ est non remboursable.
L'annulation peut se faire au plus tard 2 mois avant le 1er jour de formation, le versement intermédiaire sera alors remboursé (hors acompte).
En cas d'annulation entre la date butoir d'annulation et le 1er jour de formation, les montants versés au titre du plan de financement ne seront pas remboursés.

Session privée

Si toutefois il devait y avoir un cas d’absence il sera convenu avec l’élève de reconduire les unités d’études manquantes à la prochaine session de formation ou de convenir de créneaux en sessions privés. Tarification : journée (8h) 250€ - ½ journée (3h) 150€.

Ce tarif intègre les items suivants :

- Les 30h de formation,
- Le manuel de formation
- La possibilité de pouvoir faire les 5h d’enseignement au StudioNamasteYoga de Soissons

Inclus/non inclus

Est Inclus dans le cout de la formation

- L'enseignement
- Le prêt du matériel de Yin Yoga (préconisation de prendre son propre matériel (tapis, briques, bolster, couverture épaisse)
- L'accès à volonté au thé, café, biscuits

N'est pas inclus dans le cout de la formation

- L'hébergement
- Le transport
- Les repas
- Le cout rattaché à des cours privés du fait de sessions à récupérer par l'élève pour cause d'absence.

INFORMATIONS GENERALES

Pendant la formation

Le 1er jour de formation, vous recevrez un manuel complet.

Gardez à l'esprit qu'il y a une période de formation, d'apprentissage, de transformation. Toute nouvelle terre est toujours un défi. Le développement intérieur réel demande une certaine discipline et se fait au prix de l'effort personnel, nous amenant loin des vieux schémas inutiles vers une routine constructive. Tout cela contribue à la force mentale, le nettoyage interne et le développement de ce qui est vraiment une pratique.

La première étape sera donc de cultiver une certaine attitude, un étudiant doit avoir une certaine qualité d'ouverture et doit être prêt à apprendre. Cela signifie faire preuve d'humilité et de présence. Il est important d'écouter et de suivre les directives et les conseils de l'enseignant, car c'est un nouveau chemin que vous empruntez. L'esprit souvent se rebelle, les émotions se manifestent, mais c'est à travers la pratique que l'on grandit.

Lors de cette formation vous allez faire partie d'un groupe, et le travail collectif sera important pour votre formation, votre développement personnel et votre pratique. Vous y trouverez le soutien nécessaire pour cette formation et c'est en travaillant ensemble que les choses arrivent d'elles-mêmes et coulent en douceur.

Repas et organisation

Pour les repas du midi au StudioNamasteYoga de Soissons vous apporterez votre propre nourriture ou achèterez à proximité (plusieurs magasins et restaurants dont 1 BIO très proche). Il n'y a pas de frigo ou micro-onde au studio.

Matériel d'étude et de pratique

Il est recommandé à l'élève d'amener son matériel de pratique personnel (tapis de Yoga, briques, bolster, couverture épaisse).

Comme indiqué plus haut, un manuel de formation approfondi sous forme de classeur sera remis à l'élève le 1er jour de formation. Avec ce classeur il vous sera possible d'ajouter des pages et des notes. Ce classeur est le support principal d'étude, alors ne l'oubliez pas et prenez en soin car il vous accompagnera au-delà de la formation.

Prenez des feuilles simples A4 perforées pour intégrer les notes que vous aurez prises.

Disponibilité de l'enseignant

Votre formatrice Laetitia TRIVIC sera disponible pour toutes les questions que vous vous posez, que ce soit pendant ou après les cours et/ou la pratique. Si vous avez quelque chose d'important à partager et besoin d'un entretien, n'hésitez pas à en faire part à l'enseignante qui trouvera un créneau dans la journée pour vous recevoir seul.

« …Faire une formation n'est pas un aboutissement mais le début d'un très beau voyage passionnant. Devenir enseignant c'est également savoir rester élève…Namaste ». Laetitia A Soissons,

Le

Ecole de Yoga YOGA KALEE	STAGIAIRE
Représentant L.TRIVIC	
	Notifiez manuellement : Lu et approuvé
	Paraphez chaque page
Signature/Cachet	Signature