

FORMATION YOGA FONDAMENTAL

WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM

DURÉE :

6 jours / 42 heures

FORMATEURS

Caroline BOULINGUEZ
Olivier LEFEBVRE

Objectifs

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

Comprendre la notion de yoga dynamique et devenir autonome dans la pratique du yoga dynamique.

- Connaître les fondamentaux de la pratique corporelle : la respiration complète ; les principaux outils de concentration ; **le vinyasa** avec la respiration et le mouvement synchronisés ; la salutation au soleil ; **un enchaînement composé de séries postures** :
 - debout, assises, allongées sur le dos.
- **Comprendre la spécificité** de ces techniques et les postures clés de l'enchaînement.
- Amener une variation et une adaptation au moment opportun
- Comprendre et enseigner les 3 principes fondamentaux du yoga : la respiration / la concentration / la philosophie
- **Pouvoir retransmettre** l'ensemble **du contenu pédagogique Fondamental** auprès d'un public débutant / débutant avec 6 mois d'expérience

Pour qui ?

- **Les professionnels du sport, ainsi que tous publics et professionnels de santé, du bien-être et de la forme :**

Coach sportif, professeur de fitness, de danse, instructeur de pilates ainsi que les éducateurs sportifs souhaitant amener dans leur transmission l'aspect physique du yoga en pouvant varier et compléter leur entraînement auprès de leurs publics.

- Tous publics, débutants et/ou non-initiés désirant découvrir le yoga

* pouvoir ainsi accéder aux différentes formations de yoga proposées par Leaderfit (yoga intermédiaire, avancé, yoga femme enceinte, enfant et senior) **validés par la formation d'Instructeur de Yoga LF**.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation yoga fondamental

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'

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

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

belux@groupe-leaderfit.com

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B

FORMATION YOGA FONDAMENTAL

WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM

DURÉE :

6 jours / 42 heures

FORMATEURS

Caroline BOULINGUEZ
Olivier LEFEBVRE

Programme

- Découverte du yoga dynamique (définition, ses bienfaits...)
- Apprentissage de la respiration yogique (anatomie, techniques, exercices)
- Apprentissage de la méthode avec différents **outils de concentration et techniques précises de respiration** spécifiques au yoga dynamique : respiration, ujjay, dhristi, bandhas ; le système du vinyasa
- Apprentissage d'un enchaînement de postures avec la salutation au soleil (niveau fondamental et débutante adaptée)
- Apprentissage des bases de l'alignement et des appuis avec une **posture clé et référente dans le yoga dynamique**
- Apprentissage et étude de ces notions techniques à travers un enchaînement de différentes séries de postures :
Série de postures **debout et d'équilibre unipodal** ; série de postures **assises**, série de postures allongées sur le dos et série de postures **inversées simples**.
- **Apprentissage des adaptations des postures fondamental** avec utilisation d'accessoires (cale, sangle et mur)
- Découverte du dynamisme énergétique, créé par l'enchaînement des séries de postures dans le système du **yoga vinyasa**
- **Apprentissage des 3 principes fondamentaux du yoga** : la respiration / la concentration / la philosophie
- Comprendre la composition et l'ordre des postures de l'enchaînement fondamental.
- **Apprentissage individuel** des séries de postures afin de l'intégrer dans une pratique personnelle pour le niveau suivant.
- **Analyse du placement et de l'alignement** des postures de l'enchaînement des postures acquises 2 par 2 et en groupe.
- **Elaboration et restitution d'une partie de l'enchaînement fondamental** sous forme de 15 minutes d'évaluation orale des acquis pédagogiques et techniques.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation yoga fondamental

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'

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

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

belux@groupe-leaderfit.com

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B



FORMATION YOGA FONDAMENTAL

WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM

DURÉE :

6 jours / 42 heures

FORMATEURS

Caroline BOULINGUEZ
Olivier LEFEBVRE

Moyens et modalités pédagogiques

- Des moyens pédagogiques et techniques en adéquation avec la formation (tables, chaises, rétroprojecteur etc.) mis à la disposition des stagiaires
- Alternance d'apports théoriques et pratiques, en présentiel
- Nos formateurs sont des professionnels expérimentés
- Validation de ce module par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation yoga fondamental

INFOS & INSCRIPTIONS

SAS LEADERFIT'

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

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

belux@groupe-leaderfit.com

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B