



Formation avancée Professeur de Yoga 300 h



avec Rosa Aguilera, Jana Raso, Céline Nicolas
et autres intervenants

@yogadusud



Organisme de formation certifié Qualiopi

FORMATION DE PROFESSEUR 200H ET SPÉCIALISATION 100H

Un accompagnement en présence et en ligne.

Plateforme dédiée en français Système Io .

80h online et 120h en présence

+ 100H de spécialisation au choix.



11 modules
de formation en
ligne.



80h de
contenus en
ligne



6 weekends de
Stage en
présence
(120h)



Evaluations en video et
groupe de chat
d'accompagnement .



Exercices
pratiques et
théoriques.



Manuel, bibliographie
et fiches séances
PDF

+ 100H de spécialisation au choix.

www.rosavent.com

Qualiopi
processus certifié

■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION



YOGA
du Sud

Programme de la formation

200h

Stage en présence 120H

Options: 1 week-end par mois de Février à Juin

120h intensives en Juillet dans l'Allier

Stage 1 : Anatomie du Yoga. 20H

Anatomie, physiologie et biomécanique

Le corps humain et ses différents systèmes (squelettique, musculaire, nerveux, endocrinien, cardio-vasculaire, respiratoire, digestif, reproducteur), les particularités de la femme enceinte, les pathologies et troubles communs.

Asana Clinic.

Stage 2: Hatha Vinyasa 20H

Asanas Signification et histoire, vocabulaire, les spécificités du Vinyasa, les séries d'Ashtanga, précautions générales et alignements, drishtis, les séries de Hatha Yoga. Les échauffements et salutations, postures par familles.

Stage 4: Pédagogie et Sèquençage 20H

Créer des fiches d'asana, modèle de création de cours, séquencer une séance, construire un programme, qualités d'un professeur, niveaux de langage, prendre en compte la diversité, enseigner à distance, écoles et fédérations

Ateliers spécialisés

Mudras, Yoga des yeux, Yin Yoga, Yoga à 2, Yoga Enfants, Yoga Adolescents, Yoga prénatal, Yoga sur chaise

Programme 200h

Stage 3: Histoire, Philosophie, Sanskrit et philosophie, 20H

Cosmologie, Mythologie, Textes et Histoire du Yoga, Sanskrit, Psychologie et Philosophie du Yoga, Les kleshas et granthis, Doshas, Gunas, Chakras, Vayus, Nadis, Koshas, Rasas, Yoga et style de vie.
Avec Jana Raso intervenant 20 et 21 Avril

Stage 4: Méditation et Energie 20H

Mudras, Pranayamas, Bandhas et Kriyas
Introduction, étude et pratiques
Techniques de méditation, la place de la méditation dans le yoga contemporain, la méditation laïque.
Avec Celine Nicolas intervenant 25 Mai

Stage 5: Examens pratiques et projet profess, 20H

Examens, évaluation, développement des outils de communication et marketing pour son projet professionnel. Statuts et cadre professionne.



CONTENUS ONLINE

Module 1 : Anatomie, physiologie et biomécanique

Le corps humain et ses différents systèmes (squelettique, musculaire, nerveux, endocrinien, cardio-vasculaire, respiratoire, digestif, reproducteur), les particularités de la femme enceinte, les pathologies et troubles communs.

Module 2 : Asanas

Signification et histoire, vocabulaire, les spécificités du Vinyasa, les séries d'Ashtanga, précautions générales et alignements, drishtis, les séries de Hatha Yoga.

Module 3 : Ashtanga Vinyasa

Ashtanga Mantra, échauffement et salutations, postures debout, postures assises, postures finales, Asana Clinic Hatha ou Ashtanga Vinyasa

Module 4 : Hatha Vinyasa

Salutations, Postures à 4 pattes, mobilité des hanches, postures debout, flexions arrières, torsions, équilibres et inversions, méditation

Module 5 : Ateliers spécialisés

Mudras, Yoga des yeux, Yin Yoga, Yoga à 2, Yoga Enfants, Yoga Adolescents, Yoga prénatal, Yoga sur chaise

Module 6 : Pranayamas, Bandhas et Kriyas

Introduction, étude et pratiques



CONTENUS ONLINE

Module 7 : Méditation

Techniques de méditation, la place de la méditation dans le yoga contemporain, la méditation laïque

Module 8 : Energétique

Cosmologie, Doshas, Gunas, Chakras, Vayus, Nadis, Koshas, Rasas, Yoga et style de vie

Module 9 : Philosophie et Histoire du Yoga

Le monde védique, définition du yoga, Baghavad Gita, Karma, Dharma, Psychologie Védique, Yamas et Niyamas, Yoga Sutra

Module 10 : Pédagogie

Créer des fiches d'asana, modèle de création de cours, séquencer une séance, construire un programme, qualités d'un professeur, niveaux de langage, prendre en compte la diversité, enseigner à distance, écoles et fédérations

Module 11 : Communication et Marketing

Assurances, Business Plan, le métier de professeur de Yoga en France, fixer ses tarifs, marketing et communication digitale, statut juridique, protection et droits, ouvrir son école.



SPECIALISATIONS
a choisir 100H entre les
suivantes:

FORMATIONS A DISTANCE

YIN YOGA 50H ONLINE

YOGA SENSIBLE AU TRAUMA 50H ONLINE

ANATOMIE DU MOUVEMENT 30H ONLINE

PEDAGOGIE ET SÉQUENÇAGE DU YOGA 20H
ONLINE

YOGA PRENATAL ET POSTNATAL 85H ONLINE

FORMATIONS EN PRESENCE

HANDSTAND ET SOUPLESSE 20H

YOGA AERIEN 50H

ACROYOGA 20H

DATES

Consultez les prochaines dates
et lieux de formation sur
[cette page](#)

Recevez toutes nos infos
[Inscription Newsletter](#)

Participer du Groupe Telegram :
[Installer et activer les](#)
[notifications](#) 

Prendre un rdv
[Calendly](#)