



Formation professeur Vinyasa Yoga 200h Online



@yogadusud



Organisme de formation certifié Qualiopi

FORMATION PROFESSEUR VINYASA YOGA ONLINE 200H

Un accompagnement à vie sur chat Telegram.
Plateforme dédiée en français Système Io .
100 préenregistrées et 100h en LIVE sur ZOOM
ou en replay. Contenus disponibles à vie.



12 modules
de formation en
ligne.



100h de
contenus en
ligne



100h de
pratique en
LIVE en direct
ou replay



Evaluations en video et
groupe de chat
d'accompagnement .



Exercices
pratiques et
théoriques.



Manuel,
bibliographie et
fiches séances
PDF

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 des lives zoom

Prochaines dates 8 au 20 Juillet 2024
et replays disponibles sur 48h

Stage 1 : Anatomie du Yoga. 16H

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 et Ashtanga Vinyasa 16H

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 3: Pédagogie et Sèquençage 16H

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 2024

Stage 4: Histoire, Philosophie, Sanskrit et Mantra 16H

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 5: Méditation et Energie 16H

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 6: Examens pratiques et projet prof, 16H

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

4 H de travail chez soi (exercices à filmer).



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

Asana clinique Hatha Vinyasa.

Salutations, Postures à 4 appuis, 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.

Module 12 : Séances de pratique et Replays ZOOM



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](#)