



**Institut des métiers de la forme (IMF)**

Organisme de formation et Centre de formation des apprentis

27 rue de Fontarabie 75020 PARIS

Tel : 01 43 70 05 33

Mail : [contact@ecole-imf.fr](mailto:contact@ecole-imf.fr)

Site internet : [www.ecole-imf.fr](http://www.ecole-imf.fr)

Numéro de déclaration d'activité auprès de la Préfecture de PARIS : 11754098575

Numéro UAI : 0756115P

SIRET : 398 991 042 00084 - N°TVA : FR25 398991042

Siège social : 62 rue Jouffroy d'Abbans 75017 PARIS

## PROGRAMME DE FORMATION

*(Art L 6353-1 Code du travail)*

### Intitulé formation :

#### **Yoga 200h Alliance**

Formation qualifiante pour acquérir les techniques de l'activité Yoga (principalement Vinyasa).

### Objectif /Compétences visées :

- Maîtriser les techniques de l'activité (Connaitre le répertoire technique / Maîtriser sa technique personnelle)
- Concevoir et conduire une séance (Mettre en place et mener une séance en respectant l'aspect sécuritaire / S'adapter au public participant à la séance / Justifier le contenu et l'organisation de sa séance grâce à des connaissances techniques et pédagogiques / Savoir évaluer sa séance objectivement)
- Maîtriser les connaissances sur l'environnement de l'activité (Connaitre l'environnement général du Yoga / Connaitre les spécificités du Yoga Vinyasa)

### Public :

Cette formation s'adresse à tous les publics à partir de 18 ans.

Le financement peut être personnel et/ou pris en charge par l'employeur ou un organisme financeur.

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap (rampe d'accessibilité, plateforme élévatrice extérieure, rampe d'accès aux PMR à la porte. Nous contacter pour toute demande d'informations. Référente du public en situation de handicap : Céline KERMANACH : 06 24 23 47 33).

### Prérequis :

Nous conseillons une pratique minimale de 10h de Yoga Vinyasa ou autre Yoga en tant que pratiquant.

Aucune autre connaissance particulière préalable n'est obligatoire.

## Positionnement à l'entrée en formation :

Le centre de formation intervient auprès du stagiaire pour vérifier et adapter les objectifs de la formation aux publics formés :

- >Rendez-vous individuel téléphoniques ou physiques
- >Mails personnalisés
- >Dossier d'inscription détaillé pour évaluer le parcours du candidat, évaluer son niveau physique et sa motivation, et vérifier l'adaptation du profil aux objectifs de la formation.
- >Entretien de positionnement lors de l'inscription pour prendre en compte le parcours et les diplômes déjà validés. Mise à jour du volume horaire de formation et du tarif si nécessaire.

## Equivalences et passerelles :

Il n'y a pas d'équivalences ou passerelles pour cette formation IMF.  
Il n'y a pas de validation par bloc de compétences.

## Durée et horaires :

### Cf calendrier joint.

La formation se déroulera en présentiel et distanciel synchrone, **entre le 22/10/2022 et le 23/04/2023.**

Un total de 184h réparties sur plusieurs modules :

22 au 27 oct 2022 :	6x8h
18 au 20 nov 2022 :	3x8h
17 au 18 dec 2022 :	2x8h
14 au 15 janv 2023 :	2x8h
28 au 29 janv 2023 :	2x8h
18 au 19 fev 2023 :	2x8h
17 au 19 mars 2023 :	3x8h
21 au 23 avril 2023 :	<u>3x8h</u>
	<b>184h</b>

(+ Pratique personnelle en lien avec la formation, orientée par les enseignants avec objectifs spécifiques définis : + 16h)

Les horaires des cours prévus sont de 8h/jour: 9h00 à 13h00, soit 4h00 le matin (*sous réserve de modifications*) et 14h00 à 18h00, soit 4h00 l'après-midi (*sous réserve de modifications*).

## Méthodes mobilisées : moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La pédagogie se répartie entre les cours théoriques présents en salle de formation où les stagiaires sont assis (27% du temps total de formation environ), les cours de pratique physique en présentiel (50% du temps environ) et la formation à distance synchrone par logiciel ZOOM (23% du temps restant environ).

Notre démarche est la suivante :

- >présentation des éléments théoriques simples
- >utilisation du paper-board
- >Présentation power-point sur vidéo-projecteur et diffusion de vidéos si nécessaire
- >**travail sur support pédagogique remis aux stagiaires**
- >apports méthodologiques illustrés d'exemples
- >échange et débat par de la participation active et l'expérimentation des stagiaires
- >exercices de mise en situation

**La formation théorique :**

Elle se déroulera dans les locaux de l'IMF, 27 rue de Fontarabie 75020 PARIS.

Les stagiaires seront dans une salle de cours théoriques comprenant 20 places assises, tables, paper-board, tableau effaçable, vidéoprojecteur portable.

Des supports papiers seront distribués.

**La formation pratique :**

Elle se déroulera également dans les locaux de l'IMF, 27 rue de Fontarabie 75020 PARIS.

La pratique se fera dans une salle comprenant tout le matériel adapté.

**Les formateurs intervenants sont\* :**

<b>NOM</b>	<b>PRENOM</b>	<b>DIPLÔMES</b>
<b>BAATI</b>	Marion	>BPJEPS AGFF IMF 2015 >Yoga Teacher RYS200 YACEP > Stages intensifs avec Mathieu Boldron , Briohny et Dice >Yin Yoga Yoga Alliance
<b>BEILLEAU</b>	Aude	>BEES Métiers de la Forme 2002 >Les Mills >Pilates Matwork niveaux 1 – 2 – 3 >Pilates Reformer et Cadillac >Strala Yoga et Yoga Vinyasa > Yoga Périnatal – Dr Bernadette de Gasquet >Diététique
<b>BAATI</b>	Adil	>BPJEPS AGFF CREPS >Yoga Teacher 200h >Massage thaï >DU Sport et nutrition
<b>FOJUTOWSKI SILVA</b>	Tatiana	>Yoga Teacher 200h >Naturopathie >Yoga pré et post natal De Gasquet >Spirothérapie >Yin Yoga
<b>GANES</b>	Samuel	>Yoga Alliance Ashtanga et Vinyasa >Thaï Yoga massage >Spécialisation Pranayamas >Sophrologie >Spirothérapie
<b>GOBILLARD</b>	Mélanie	>Sage-Femme >Méthode APOR De Gasquet >Yoga sans dégâts

*\*(sous réserve de modifications)*

