



INSTITUT
DES MÉTIERS
DE LA FORME

Institut des métiers de la forme (IMF)

Organisme de formation et Centre de formation des apprentis

24 rue de Chazelles 75017 PARIS

Tel : 01 43 70 05 33

Mail : contact@ecole-imf.fr

Site internet : www.ecole-imf.fr

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

Numéro UAI : 0756115P

SIRET : 398 991 042 00100 - 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 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 **entre le 29/06/2024 et le 24/07/2024.**

Un total de 184h de formation réparties sur plusieurs modules :

29 juin au 06 juillet 2024	8x8h
8 au 13 juillet 2024	6x8h
15 au 20 juillet 2024	6x8h
22 au 24 juillet 2024	<u>3x8h</u>
	184h

(+ 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 présentiels en salle de formation où les stagiaires sont assis (50% du temps total de formation environ), et les cours de pratique physique en présentiel (50% du temps 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 et pratique:

Elle se déroulera dans les locaux de l'IMF, 24 rue de Chazelles 75017 PARIS

Les stagiaires seront dans une salle de cours théoriques comprenant 25 places assises, tables, paper-board, tableau effaçable, vidéoprojecteur portable.

Des supports papiers seront distribués.

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

Les formateurs intervenants sont* :

NOM	PRENOM	DIPLÔMES
BAATI	Marion	>BPJEPS AGFF IMF 2015 >Yoga Teacher RYS200 YACEP > Stages intensifs avec Mathieu Boldron , Briohny et Dice >Yin Yoga Yoga Alliance
BEILLEAU	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
BAATI	Adil	>BPJEPS AGFF CREPS >Yoga Teacher 200h >Massage thaï >DU Sport et nutrition
FOJUTOWSKI SILVA	Tatiana	>Yoga Teacher 200h >Naturopathie >Yoga pré et post natal De Gasquet >Spirothérapie >Yin Yoga
GANES	Samuel	>Yoga Alliance Ashtanga et Vinyasa >Thaï Yoga massage >Spécialisation Pranayamas >Sophrologie >Spirothérapie
GOBILLARD	Mélanie	>Sage-Femme >Méthode APOR De Gasquet >Yoga sans dégâts

**(sous réserve de modifications)*

Contenu

- Pratiques corporelles
- Pratique, histoire et techniques de pranayamas
- Pratique et techniques de méditation
- Ayurveda
- Histoire des asanas et sanskrit
- Pré & post natal
- Anatomie et physiologie appliquée au yoga
- Histoire chronologique du yoga
- Décomposition et compréhension des asanas : Fondations, alignements, variations
- Construction de séances
- Ajustements & thaï yoga massage
- Pédagogie & adaptations pédagogiques
- Mises en situations d'enseignement
- Yoga & entrepreneuriat

Modalités d'évaluation et suivi des stagiaires pendant et à l'issu de la formation

Les stagiaires sont suivis pendant la formation grâce aux outils suivants :

>En début de formation : auto positionnement sur les compétences attendues.

>**Interrogations orales** tout au long de la formation pendant les modules de formation.

>**Mises en situation pédagogiques** (situations individuelles et par groupe, préparation de séances, animation et analyse de séances)

> **Evaluation par le formateur** selon la grille des compétences attendues en milieu de formation

>**Feuilles d'émargement** à signer par demi-journée par le stagiaire et par le formateur.

>Evaluation en fin de formation : passage pédagogique, entretien.

>**Questionnaire de satisfaction** de fin de formation.

En fin de formation les stagiaires reçoivent :

>**Une attestation de fin de formation et d'assiduité** rappelant notamment le nombre d'heures.

>Suite à l'évaluation en fin de formation, les stagiaires reçoivent une attestation de qualification IMF **en cas de validation**.

