HESTIA FORMATION
5 rue Charles Duchesne
13290 Aix-en-Provence
Email : contact@hestiaformation.com
Tel : 07.63.79.76.12

La Pause Yoga – Le yoga en sport adapté

La méthode est conçue pour mener de courtes séances de yoga sur chaise qui s'adaptent à tout type de public : enfant, adolescent, femme enceinte, senior, personne à mobilité réduite, personne alitée.
Les séances s'intègrent facilement à toute pratique professionnelle quel que soit le contexte : classe, centre hospitalier,cabinet de soins, collectivité ou domicile ...

15 heures (2 jours en présentiel) + Accès illimité aux fiches en vidéos (7h30), tutoriels (35min) et centre de ressource/films documentaires (3h) , manuel inclus.

Durée: 15.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Métiers du secteur médico-social (Ergothérapeute, Kinésithérapeute, Psychomotricien, Infirmier...)
- Professions libérales (sages femmes, doula, professeurs de yoga, naturopathe...), coach sportifs, coach en entreprise
- Particuliers (femmes enceintes, accompagnants, séniors, personnes à mobilité réduite….)
- Métiers de l'enseignement et de l'encadrement
- Métiers de l'entreprise

Prérequis

- 16 ans min conseillé

Accessibilité et délais d'accès
Si vous êtes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter pour plus d'information

Qualité et indicateurs de résultats
Taux de satisfaction : 9,8/10

Objectifs pédagogiques

- Expérimenter et pratiquer une séance classique de yoga
- Intégrer les connaissances fondamentales sur le yoga
- Apprendre à mener une séance courte de yoga assis sur chaise (lit ou tapis) ou debout
- Savoir adapter, voire composer des séances pour son public et ses conditions de travail
- Accompagner, unifier le groupe et appréhender les résistances de chacun

Contenu de la formation

- Module 1: Durée 7h30, soit 1 journée
    - 9h - 10h15 : Pratique d'une séance de yoga complète, intégrant exercices physiques, respiration, relaxation et méditation Fiche 24 : Un dos en bonne santé - 1h avec tapis

HESTIA FORMATION
5 rue Charles Duchesne
13290 Aix-en-Provence
Email : contact@hestiaformation.com
Tel : 07.63.79.76.12

- 10H30 – 11h30 : • Présentation des formateurs et tour de table des stagiaires • Temps d'échanges pour évaluer les attentes de chacun et ce que représente le yoga pour eux
- 11h30-12h30 : • Comprendre les mécanismes de la sédentarité, du stress, des troubles de l'attention et ceux du bienêtre sur le corps et le cerveau. Découvrir quelles sont les conséquences sur la santé physique, mentale et sur la capacité d'apprentissage • Découvrir quels sont les outils que propose le yoga pour favoriser le bien-être • Faire les premières expériences de respiration, d'action et de chant en conscience
- 13h30 – 15h30 : Les fondamentaux du Yoga • La respiration : Techniques de base • Pratique d'une fiche guidée par le formateur Fiche 1 : Respiration • Apprentissage de comment mener une séance, document « suivez le guide » • Les postures de base et l'écoute du corps • Effets des postures / types de douleur • Préparation en groupes de 2 séries, guidées par 4 participants Fiche 2 : Flexibilité de la colonne vertébrale / Fiche 3 : Ancrage
- 15h45- 17H10 : La méditation et le mental • Description et pratique de la Fiche 17 Concentration guidée par le formateur • Théorie sur la relaxation, découverte de différentes techniques et pratique de la fiche 13 Relaxation et évacuation du stress guidée par le formateur
- 17H10-17h30 : Restitution

- Module 2 : Durée 7h30, soit 1 journée
  - 9h-11h Pratique et retours • Adaptation des séances à son public • Apprendre à gérer les publics
  - 11h15- 12h30 • L'intelligence émotionnelle • Préparation en groupes de 2 séries, guidées par 4 participants Fiche 12 : Se détendre et nettoyer les émotions / Fiche 14 : Vivre ensemble 1 • Saynètes pour travailler l'écoute active
  - 13h30 – 15h30 : • La plasticité cérébrale et la méditation • Préparation en groupes de 2 séries, guidées par 4 participants Fiche 19 : Avant un examen – Gérer le stress / Fiche 21 : Coordination • Système immunitaire et glandulaire en lien avec les centres énergétiques du corps • Pratique d'une Fiche guidée par le formateur Fiche 5 : Remonter son énergie et renforcer son système immunitaire
  - 15H45-16h45 • BONUS : Quelques techniques complémentaires • Préparation en groupes de 2 séries, guidées par 4 participants Fiche 6 : Dos droit et étirement / Fiche 15 : éliminer les pensées négatives et apporter de la joie
  - 16h45-17h30 • Contrôle des connaissances en petits groupes • Retour de chacun par rapport à ses attentes • Remise des attestations de fin de formation

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : 590.00