

Devenir professeur de Hatha Yoga

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

IC YOGA FORMATION
isabelle casamayou
06.70.93.95.27
icyogaformation@gmail.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle
Épreuves orales

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Être âgé de 18 ans, casier judiciaire vierge

Prérequis pédagogiques :

Pratiquer le yoga depuis au moins 3 ans
Savoir lire le français

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera en mesure de conduire un cours de Hatha Yoga tous public: -de manière professionnelle et sécurisée -appréhender l'anatomie et la physiologie, les respirations en lien avec les postures de Hatha Yoga -adapter les postures selon la capacité physique de chacun des participants du cours, corriger si besoin les postures. -savoir mener une méditation, une relaxation - obtiendra les connaissances nécessaires pour créer son statut (RC, les erreurs à éviter...)

Contenu et modalités d'organisation

9 modules de formation support pédagogique de 145 slides: 1- philosophie et histoire du yoga 2- anatomie, physiologie du corps humain, les chakras, les nadis (canaux énergétiques) 3- les asanas (postures) de bases et leurs bienfaits adultes et enfants 4- les asanas avancés et leurs bienfaits 5- Pranayama (respirations) et t leur bienfaits 6- méditation, ancrage, mantra, vibrations, la force de l'intention, la visualisation 7- enseigner le Hatha Yoga, corriger un élève, psychopathologie et structure de la personnalité 8- organiser un cours adaptés, mise en situation réelle 9- installation professionnelle, technique pour les cours de yoga en ligne, les assurances, les prix... Suivi personnalisé tout le long de la formation (téléphone, mail,wattsap) L'examen final il est demandé : Un mémoire de 30 pages minimum sur le sujet de leur choix argumenté devant un jury professionnel externe à la formation Une mise situation réelle d'un cours

Commentaires sur la durée hedmomadaire Possibilité d'aménager les cours si le participant est porteur d'un handicap (se renseigner avant) La formation pourra être adaptée pour palier des difficultés majeures rencontrées par le participant
Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Mixte
Commentaires sur la parcours personnalisable Il est demandé au participants de continuer leur cours de yoga proche de leur domicile minimum 40h pour le long de la formation.

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Possibilité de continuer de ce former, au yoga prénatal, yoga hormonal, yoga enfant....pour toucher un public plus large. Intégrer des associations ou salle de sport Devenir auto entrepreneur

Calendrier des sessions

| Numéro Carif | Dates de formation | Ville | Organisme de formation | Type d'entrée | CPF | Modalités |
|-----------------|--------------------------------|--------------|------------------------|------------------|-----------------|---|
| 00361908 | du 07/10/2023 au 09/06/2024 | Tarnos (40) | IC YOGA FORMATION | | Non éligible |  |
| 00412421 | du 20/01/2024 au 22/09/2024 | Tarnos (40) | IC YOGA FORMATION | | Non éligible |  |
| 00539850 | du 06/09/2025 au 24/05/2026 | Labenne (40) | IC YOGA FORMATION | | Non éligible |  |