



SE PERFECTIONNER

**FORMATION 100H
PROFESSEUR DE YOGA**

*ACQUERIR DES CONNAISSANCES SOLIDES EN ANATOMIE et EN MOUVEMENT
POUR SUBLIMER SON ENSEIGNEMENT*

TOUS LES MODULES

POUR UN YOGA MODERNE ET SCIENTIFIQUE

4 MODULES

LES PRINCIPAUX

ANATOMIE (50h)

PRATIQUE ET ENSEIGNEMENT : (40h)

LES SECONDAIRES

PRANAYAMA sous l'angle de les sciences (5h)

MEDITATION sous l'angle des sciences (5h)

OBJECTIF PRINCIPAL :

Savoir donner des cours de yoga adapté à différents profils (personnes âgés, sportifs, personnes souffrant de différentes pathologies .)

MODULE 1 : ANATOMIE 50H

CONTENU EN DETAIL :

Dans chaque module nous étudierons toujours l'ostéologie, la myologie, l'arthrologie, et les pathologies liés.

- Partie 1 : Plans de mouvements et introduction à l'anatomie générale
- Partie 1 bis : Fonctionnement d'un étirement
- Partie 2 : Etude du membre inférieur : Hanche, Cuisse, Genoux, Jambe et Pied :
- Partie 3 : Etude du membre supérieur : Bras, Coude, Avant bras, Poignet et mains
- Partie 4 : Dos et Rachis (Colonne Vertébrale)
- Partie 5 : Caisson abdominale et périnée
- Partie 6 : Etude du système respiratoire et des muscles et os impliqués dans le bon fonctionnement de la respiration
- Partie 7 : FASCIA : Etude et Approche des fascias avec Cedric Chastel, spécialiste des Fascias, thérapeute et Ostéopathe.
- Partie 8 : Etude du système Lymphatique et du Système nerveux et étude du STRESS. Approche au Yoga pour équilibrer le SNA.
- Partie 9 : Etude de Profils (Sportifs, personnes stressés, femme enceinte, personnes âgés, TCA Troubles du comportement alimentaire, Troubles respiratoires, personnes sédentaires, hyperactivité, Lombalgique, Troubles osthéos articulaires...)
- Partie 10 : Analyse Posturale : quels muscles se contractent/ s'étirent sous quels longueurs dans les postures de Yoga et comment s'adapter aux personnes
- Partie 11 : Examen Finale écrit et Correction
- Partie 12 : Examen Oral d'adaptation du Yoga selon les profils (20 min)



VALIDATION MODULE

- Examen Finale écrit
- Examen écrit d'adaptation du Yoga selon les profils

MODULE 2 : PRATIQUE ET ENSEIGNEMENT 40h

PRATIQUE DU YOGA POSTURAL

Le Yoga enseigné est Postural, sportif relié à l'anatomie, s'adapte et fait progresser rapidement la conscience corporelle des personnes.

- Yoga avec la méthode Inari anatomie
- Pratique d'observation morphologique
- Renforcement musculaire, Etirement profond et de souplesse
- Acro Yoga et d'acrobatie pour les volontaires
- Mouvement Somatique : Danse, Cirque, acroyoga en lien avec l'anatomie
- Handstand et Headstand : Cours d'équilibre sur la tête et les mains et traversées de danse et cours reliés à la pratique du cirque donnant une acquisition de conscience corporelle précise.

ETUDE DES POSTURES

- Etude des postures de Yoga (Asanas) d'un point de vue anatomique (décortiquées et analysées (biomécanique)
- Connaître les muscles engagés, les étirements, les adaptations, les progressions, les bienfaits, les différences morphologiques à observer
- Les étapes , les conséquences et les butées que l'on peut y rencontrer en fonction des corps et pathologies de chacun(e).
- Quels mouvements, quels postures pour quels objectifs? pour quelles personnes?



MODULE 2 : PRATIQUE ET ENSEIGNEMENT 40h

DEVENIR PROFESSEUR : ENSEIGNEMENT du YOGA - PEDAGOGIE

Chez Yoga Inari, on estime que la. es plus grande qualité d'un.e professeur.e de Yoga est de savoir observer, ajuster en individualisant son regard et ses ajustements .

Ne pas se contenter de donner une suite de postures mais pouvoir aider la personne dans sa posture, sur et en dehors du tapis... Comme un travail d'éducation et de rééducation corporel, car le premier thérapeute en cas de douleur peut être soi même, donc donner les outils aux personnes pour être en mesure et en capacité de rester en santé.

LE CONTENU EN POINTS CLÉS

ADAPTATION

comprendre la posture de la personne et ses possibilités
en respectant la morphologie de ses élèves

CONSEILLER

de savoir donner des conseils individualisés

GUIDER À L'ORAL

Guider un cours de Yoga Postural
pouvoir guider à l'oral avec aisance un cours de yoga sans être obligé de montrer chaque posture, ce qui peut créer sinon une incapacité de votre part à observer et des torticolis aux élèves !

AJUSTER

Apprendre à ajuster, à adapter son cours en fonction des élèves

ETRE ADAPTABLE ET LUDIQUE

Avoir une boîte à outils malléable
Apprendre à écrire des cours de yoga adapté
Apprendre à faire progresser ses élèves et à expliquer les indications qu'on leur donne d'un point de vue anatomique afin de leur permettre de gagner en conscience corporelle et en compréhension de leurs mouvements grâce à une bonne connaissance et pratique de l'anatomie du mouvement.

YOGA SPORTIF SANTÉ

savoir répondre à des pathologies : connaître et comprendre les pathologies et pouvoir donner une réponse pour que la personne vive en santé, sans risquer de se faire mal, mais aussi en progressant dans son corps pour ne plus avoir mal.

VALIDATION MODULE

- Donner 1 classe de Yoga adapté aux profils de vos élèves. Savoir ajuster et donner des indications de placements clairs, en sécurité . Avoir une approche éducative dans votre classe est demandé et la mise en place d'un objectif de progression précis.

MODULE 4 : MEDITATION ET RELAXATION (5h)

La méditation comme **outil thérapeutique** .

Nous étudierons ses effets sur le fonctionnement du cerveau, en étudiant les dernières recherches à ce sujet et en étudiant le fonctionnement du système nerveux et les mécanisme du stress sur le cerveau et le système nerveux.

Réelle outil pour le mieux être du corps, pour augmenter sa capacité d'écoute des subtilités de son monde et du monde, nous proposons plusieurs portes d'entrée dans la pratique afin que vous puissiez conseiller vos élèves sur le meilleur outil de méditation en fonction de leur personne et de leurs besoins.



CONTENU :

- Cours théorique sur la méditation et la relaxation
- Etude et inscription de la méditation dans le domaine scientifique
- Effet sur le cerveau et le SNA de la méditation et la relaxation
- Visée de la méditation selon les profils de personnes
- Pratique de Yin Yoga et de Yoga Nidra : incorporer une pratique de méditation ou de relaxation dans une pratique corporelle
- Cours sur la construction d'une méditation et d'une relaxation dans une visée théorique.
- Pratique de méditation et Relaxation chaque jour.

VALIDATION MODULE

- Réalisation par les élèves d'une méditation et d'une relaxation de 15 min

MODULE 3 : RESPIRATION ET PRANAYAMA (5h)

En lien avec l'étude du système respiratoire et de la respiration en anatomie, nous étudierons aussi les pranayamas clés en Yoga et leurs effets sur notre corps et sur notre mental .

Nous vous expliquerons leurs adaptations, leurs contre indications et leurs bienfaits en faisant un parallèle avec les profils de vos élèves.



CONTENU :

- Etude du système respiratoire
- Etude des pathologies respiratoires légères
- Etude des pranayamas : définition, mise en pratique, bienfaits, progressions, adaptations et contre indications.
- Etude des effets bénéfique des pranayamas sur le SNA et dans certains troubles.

VALIDATION MODULE

Module validé par un examen écrit sur les pranayamas (1h) et savoir donner un pranayama à une classe en adaptant son choix de respiration aux profils (15 minutes)



ROXANE

fondatrice de Yoga Inari et de sa méthode.

Formée à l'anatomie du mouvement à travers la danse, elle travaille avec différents osthéopathes et Kinésithérapeutes depuis plusieurs années à l'élaboration d'une méthode respectueuse des personnes dans le mouvement. Elle a déjà formée des centaines de personnes à la méthode et a donné cours dans différentes structures (prison, centre de rééducation, préparation sportive) et partage aujourd'hui ses expériences formatrices dans ses formations. Formée en éducation populaire elle partage une méthode ludique et responsable d'enseignement du mouvement et de l'anatomie. Elle enseigne un yoga sportif anatomique et apprend l'importance de l'adaptation à son public.



FLORA

Professeure de Yoga et d'anatomie et physiologie.

Anciennement infirmière en réanimation pendant 10 ans et ancienne Judoka, Flora s'est formée avec Yoga Inari et allie sport et santé avec légèreté et enthousiasme alliant ses connaissances de son ancien métier avec une pratique terre à terre du mouvement.



CLEMENCE

**Osthéopathe, formée en médecine chinoise,
Cours Anatomie Palpatoire**

Osthéopathe humaniste, elle partage son amour pour l'anatomie et l'humain dans les cours d'anatomie qu'elle donne avec Roxane. Osthéopathe, formatrice en anatomie, formée en médecine chinoise, elle suit aussi des enfants atteints de cancer à l'hôpital de la Timone et rassemble ses différentes formations pour une approche holistique de la médecine corporelle.



CEDRIC

**Osthéopathe, Formé en médecine chinoise,
Formateur en Fascia thérapie et déroulé Fascia**

Osthéopathe, créateur du déroulé de soi, spécialiste en Fascia depuis 20 ans, il donne les cours de fascia au sein de la formation , partageant sa passion, ses recherches et ses dernières trouvailles dans un cours théoriques mais aussi pratique pour mieux ressentir ses fascias !

FORMATIONS 100H

A QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

La formation de Professeur de 100 heures est dense et intensive.

Elle s'adresse aux professeurs de Yoga, pilates ou discipline corporel ayant les pré requis ci dessous:

PRÉ REQUIS :

- Avoir des bases en anatomie (il est conseillé de suivre la formation en ligne de 15h ou 30h ou avoir le temps de préparer son entrée en formation (connaître le noms des muscles, des os et leurs principales actions, leurs origines et leurs insertions. Le questionnaire des pré requis est envoyé par mail après votre demande d'inscription.)
- Etre en bon état de santé physique et être disponible mentalement pour la réalisation d'une formation.
- Enseigner le yoga depuis au moins 1 an.
- Être capable de s'exprimer devant un groupe avec facilité
- Être capable de lire, de rédiger et de synthétiser
- Avoir une bonne conscience corporelle et proprioceptive
- être volontaire, autonome et aimer apprendre et se dépasser
- avoir testé la méthode INARI: avoir suivi au minimum 3 cours en ligne ou en présentiel avant de vous inscrire.



FORMATION 100H

JOURNEE TYPE :

7h-8h15 Yoga Postural et pranayama
8h15-8h30 Méditation
8h30-9h15 Petit déjeuner
9h15-13h15 : ANATOMIE
13h15 : Déjeuner (inclus)
14h15-15h Karma Yoga et révision
15h-16h Anatomie
16h-20h PEDAGOGIE DU YOGA et PRATIQUE
20h-20h15 Relaxation
20h15 Diner
temps journalier : 10h

Horaire modifiables selon les saisons, les jours
et els ateliers.



ATTESTATION DE FORMATION

- Une attestation de formation de 100H de professeur de Yoga spécialisation en anatomie et postural vous est remis à la fin de la formation sous réserve de la validation des modules.
- Bulletin récapitulatif de tous les cours donnés et une validation de tous les modules.
- Note de recommandation de la part de notre équipe
- Formation acrédité YOGA ALLIANCE : Diplôme de Yoga Alliance : faire la demande via Yoga Inari après la formation.

PRIX

FORMATION PEDAGOGIQUE

Le prix comprend :

- l'ensemble des modules
- les supports de formations
- l'ensemble des ateliers
- le manuel de formation

Payable en plusieurs fois, la somme totale reste dû à votre arrivée en formation, sauf cas exceptionnel.

Aussi vous disposez de tarif préférentiel si vous suivez plusieurs formations.



PRIX FORMATION : 1400€

Vous pouvez loger sur place ou à l'extérieur (airbns et campings dsiponibles à Dieulefit)

LOGEMENT

Situé en drôme Provençal, L'école dispose de logements pour ses étudiants dans une vieille batisse du 18 ème siècle.

Logement au gîte en dortoir : 270 € (30 euros/nuite)

Logement au gîte en chambre individuelle : 540 € (60 euros/nuite)

REPAS

Des repas bio, végétariens et locaux sont cuisinés avec amour et on s'adapte aux palais et à chacune pour le plus grand bonheur de partager un moment convivial et de se délecter de bons produits !

REPAS (midi et soir) pour les 21 jours : 200 €



YOGA INARI
4 place abbé Magnet 26220 Dieulefit
- yogainari@gmail.com -
07.82.62.84.72
N° Organisme de formation : 84260325226