



SE PERFECTIONNER

**FORMATION 100H
PROFESSEUR DE YOGA**

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

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



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.) en utilisant des outils ludiques pour améliorer la conscience corporelle des élèves et favoriser leur autonomie.

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 : Étude du membre inférieur : Hanche, Cuisse, Genoux, Jambe et Pied.
- Partie 3 : Étude 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 : Étude 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 final écrit
- Examen écrit d'adaptation du yoga selon 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
- Mouvement Somatique 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 DU MOUVEMENT

- 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 : ENSEIGNEMENT ET PEDAGOGIE

DEVENIR PROFESSEUR : ENSEIGNEMENT du YOGA - PEDAGOGIE

Chez Yoga Inari, on estime que la plus grande qualité d'un.e professeur.e de Yoga est de savoir observer, ajuster en individualisant son regard et ses ajustements en faisant progresser ses élèves dans leur conscience corporelle. Que les élèves apprennent quelque chose à chaque cours sur la mécanique du corps, progressent en proprioception et vivent et vieillissent au mieux dans leurs corps.

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 adaptés
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 bobos et des pathologies : connaître et comprendre les pathologies et pouvoir donner une réponse pour soulager grâce au mouvement les douleurs du corps en mouvement.

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 3 : RESPIRATION ET PRANAYAMA

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
- 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 le système respiratoire

MODULE 4 : MEDITATION ET RELAXATION

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 Yoga méditatif : 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 thérapeutique.
- Pratique de méditation et Relaxation



VALIDATION MODULE

- Examenécrit sur le lien de la méditations ur le cerveau.



ROXANE

Fondatrice de Yoga Inari et de sa méthode.

Formée à l'anatomie du mouvement à travers la danse. Soucieuse du manque d'anatomie au yoga, elle travaille avec des ostéopathes et kinésithérapeutes pour créer une méthode respectueuse du mouvement chez les personnes au yoga et crée Yoga Inari. Formée en éducation populaire elle propose une pédagogie axée sur l'adaptation. Enseignante de yoga en prison, elle partage ses expériences et compétences au sein des formations.



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

Ostéopathe, formée en médecine chinoise, Cours Anatomie Palpatoire

Ostéopathe humaniste, elle partage son amour pour l'anatomie et l'humain dans les cours d'anatomie. Ostéopathe, 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

Ostéopathe, Formé en médecine chinoise, Formateur en Fascia thérapie et déroulé Fascia

Ostéopathe, 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 théorique mais aussi pratique pour mieux ressentir ses fascias!

FORMATION 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:

PRE-REQUIS :

- Être en bonne santé pour la réalisation de cette formation.
- Enseigner le yoga depuis déjà qqs temps et avoir déjà fait un 200H.
- 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



FORMATION 100H

DÉROULÉ DE LA FORMATION EN LIGNE

CONTENU VIDEOS:

- 6 mois d'accès aux leçons en replay
- évaluation à renvoyer par mail sous un délai maximum de 6 mois.
- La formation peut se réaliser entre 15 jours et 6 mois.
- 1 cours à réaliser en ligne
- Des quizz corrigés pour s'entraîner et valider ses connaissances
- L'accès à de multiples vidéo explicatives sur la manière d'intégrer les connaissances de la formation dans vos cours.
- Des supports écrits des cours vidéos



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.

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 modifiable selon les saisons, les jours
et les 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 : les supports écrits

Payable plusieurs fois, la somme totale reste dû est à régler avant la fin de votre formation.

PRIX : 1400€



PRIX FORMATION : 1400€

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..

PRIX : 1400€



PRIX FORMATION : 1400€

LOGEMENT ET REPAS SUR PLACE OU A L'EXTERIEUR ?

Vous pouvez loger sur place ou à l'extérieur (airbns et campings disponibles 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 : 230 euros

Logement au gîte en chambre individuelle : 60 euros/nuit

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 10 jours : 240 €



YOGA INARI

4 place abbé Magnet 26220 Dieulefit

- yogainari@gmail.com-

07.82.62.84.72

N° Organisme de formation : 84260325226