



AGORAYOGA - Cours de yoga et Centre de Formation

Plus qu'une activité physique, le yoga est un art de vivre!

673, Avenue du Docteur Jacques Fourcade 34000 - Montpellier
www.agorayoga-montpellier.fr. Tél: 0623934723 Courriel: agorayoga34@gmail.com

Programme de formation conforme la réglementation en vigueur

Intitulé: Formation de professeur de yoga RYT-200

Objectifs pédagogiques:

Former un professeur de yoga connaissant et maîtrisant les différentes techniques de base du yoga, afin qu'il puisse être capable d'adapter et de transmettre ses techniques à leurs élèves.

Les compétences visées:

- La maîtrise des différentes techniques de base, des connaissances théoriques nécessaires concernant l'anatomie et la physiologie, la psychologie, histoire et anthropologie
- Auto-discipline pour développer sa pratique régulière du yoga (entretenir, maintenir et perfectionner sa propre pratique) et son auto-perfectionnement le long de la vie
- Maîtriser les pratiques pédagogiques (construction d'un cours, animer un cours individuel et ou collectif et transmettre les bases essentielles du yoga)

Pré-requis:

- Minimum une année complète de pratique de yoga régulière
- Un entretien en direct sur place ou par webcam est indispensable pour connaître les motivations et le projet professionnel du futur professeur
- Lettre de motivation (cette lettre doit être apportée le jour de l'entretien ou envoyée par courriel dans le cadre de l'entretien via webcam)

Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement:

- Formation en présentiel, un week-end de deux jours par mois (samedi et dimanche) pendant 4 mois.
- Liste de lecture recommandée dès la date de l'inscription
- Manuel de formation contenant tout le contenu de la formation séparé par sujet
- Questionnaire
- Support pédagogique en ligne via Whatsapp pendant toute la durée de la formation (un groupe whatsapp sera mis en place lors du premier week-end de formation). Ce contact permanent entre les stagiaires permet d'éclaircir ses doutes, poser ses questions et partager ses expériences pour les stagiaires. Pour la formatrice c'est un moyen de guider les stagiaires dans leurs pratiques quotidiennes, les motiver, répondre à leurs questions et apporter du matériel supplémentaire en format PDF, audio ou vidéo.
- Encadrement des exercices d'application en petits groupes des techniques pour les 4 rencontres mensuelles

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats :

- Obligation être présent à toutes les journées de formation. Aucune absence est admissible.
- Questionnaire d'évaluation par des questions fermées et ouvertes à la fin de chaque thème principal.
- Réalisation d'un dossier technique
- Suivi et conseil de la formatrice sur l'avancement du dossier technique tout le long de la formation

Durée et déroulement de la formation:

- Quatre mois avec un week-end de deux jours par mois en présentiel. Support permanent pour l'envoi des questions/réponses et matériel supplémentaire en formats variés: vidéo, audio PDF.

- La formatrice se propose suite à la demande des stagiaires d'organiser des cours en ligne ponctuellement pour améliorer le développement et apprentissage des futurs professeurs.

Modalités d'évaluation:

- Les élèves en formation seront évalués par leur intérêt et participation régulière au support de communication mis en place
- Contrôle des résultats des évaluations après chaque thème principal
- Présentation du dossier technique