PROGRAMME DE FORMATION e-learning

EN TOUT OU PARTIE À DISTANCE

lobody FORMATION

INTITULE DE FORMATION : « Yoga Basic »

OBJECTIFS : Être capable d'enseigner la philosophie du Yoga Basic
Réaliser, encadrer et adapter les 15 asanas Basic
Concevoir les sessions de yoga et leurs adaptations

PUBLIC CONCERNÉ

Tous les publics majeurs
Educateurs sportifs
Préparateurs sportifs
Danseurs
Coachs sportifs

PRÉREQUIS : aucune

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée globale estimée : 50 heures

Dont en présentiel : 0 heure

Dont à distance : 12 heures

Dates de la formation :

du 02/12/2026 au 02/12/2027

Coût de la formation : 450,00 € net de taxes

TVA non applicable - article 293B du CGI

CONTENU DE LA FORMATION

Théorique :
Historique et philosophie des pratiques Yoga
Les Yamas / les Asanas
Descriptif anatomique des groupes et chaînes musculaires
Bénéfices

Pratique :
Apprentissage des Asanas (15)
Apprentissage, pédagogie du cours et des adaptations

Etre capable de corriger les publics avec leurs pathologies

MODALITÉS D'ASSISTANCE PÉDAGOGIQUE

Formatrice : Lobo Odette, née le 08/10/1969, diplômée d'état des métiers de la forme et des activités physiques sportives pour tous,
Instructeur : Pilates (niveaux complets), marche nordique, yoga et posturologie (1er module)

MODALITÉS D'ASSISTANCE TECHNIQUE

Courriel, chat/forum, téléphone, visioconférence.
L'assistance est synchrone pour le volet administratif, les cours en visioconférence et asynchrone pour les contenus d'apprentissage et vidéo, quiz et QCM.
Les réponses se font par retour de mail ou chat, fréquence : 1 à 2 fois par semaine. Pour tous les questions contacter nous : contact@lobody-perfect.fr

TYPE D'ACTIVITÉS EFFECTUÉES ET DURÉE ESTIMÉE

Classe virtuelle : 12 heures de visioconférence / 30 minutes d'assistance téléphonique par semaine / 50 heures minimum de travail en ligne pour apprendre les postures, par le biais de vidéo
Livret de formation : téléchargeable pour chaque module

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation des acquis : quiz et QCM
La nature des travaux : le stagiaire doit participer à un cours en visioconférence avec le formateur
Durée estimée : 1h30
La nature de l'évaluation : être capable de suivre une session en live avec les adaptations
La durée : 1h30

MOYENS TECHNIQUES

Plateforme E-learning, visioconférence, suivi vidéo