

# PROGRAMME DE FORMATION e-learning EN TOUT OU PARTIE À DISTANCE



## 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 04/03/2026 au 04/03/2027**

**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 (1<sup>er</sup> 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