

PROGRAMME DE FORMATION e-learning

EN TOUT OU PARTIE À DISTANCE



INTITULE DE FORMATION : « Yoga Intermédiaire »

OBJECTIFS : Être capable d'enseigner la philosophie du Yoga Intermédiaire

Réaliser, encadrer et adapter les 12 asanas niveau intermédiaire

Concevoir les sessions de yoga et leurs adaptations

CONTENU DE LA FORMATION

Théorique :

Historique et philosophie des pratiques Yoga

Les Yamas / les Asanas

Bénéfices

Pratique :

Apprentissage des Asanas niveau intermédiaire (12)

Apprentissage, pédagogie du cours et des adaptations

Être 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 : yoga

Marion Perivolas née le 7/03/1990, licence STAPS /professeur de YOGA 500h

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.

TYPE D'ACTIVITÉS EFFECTUÉES ET DURÉE ESTIMÉE

Classe virtuelle : 12 heures de visioconférence / 30 minutes d'assistance téléphonique par semaine / 30 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

Lobody Formation - Déclaration enregistrée auprès de la préfecture Rhône-Alpes sous le numéro : 84380752138
N° SIRET 88758525500011 Code Naf : 8551Z