

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



## INTITULE DE FORMATION : « Yoga -Basic et Intermédiaire »

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

**Pédagogie et adaptation des asanas intermédiaires**

**Être capable de transmettre les différentes respirations**

**Élaborer une routine et la méditation**

### PUBLIC CONCERNÉ

Tous les publics majeurs

Educateurs sportifs

Préparateurs sportifs

Danseurs

Coachs sportifs

### PRÉREQUIS

Connaître la base anatomique  
et musculaire du corps humain

Avoir une connaissance  
du vocabulaire Yoga

### DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

**Durée globale estimée :** 40 heures

**Dont en présentiel :** 0 heure

**Dont à distance :** 20 heures

**Dates de la formation :**

**365 jours à compter du paiement en ligne**

**du 19/07/2026 au 19/07/2027**

**Coût de la formation :** 790,00€ 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

Bénéfices

#### **Pratique :**

Apprentissage des Asanas niveau basic et intermediaire (27)

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 :** 40 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 (validité du module : 365 jours)

**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