YOGAMOVES
ACADÉMIE

YogaWorks 200h

Formation de Professeur de Yoga

Du 06/02/23 au 17/02/23 et **Du 10/04/23 au 21/04/23**

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Durée :	180 h de formation + 20 h de travail personnel, soit 4 semaines de formation, organisées en 2 x 2 semaines
Horaire :	Horaires: lundi à vendredi: 8h00 - 12h30 et 13h30 - 17h00
Lieu :	YOGAMOVES Strasbourg - 10 rue de la râpe
Pour qui ?	La formation s'adresse à tous les adeptes du yoga qui souhaitent approfondir leur pratique et déployer leur potentiel ainsi qu'aux futurs enseignants.
Prérequis :	Une pratique de yoga régulière et soutenue d'au moins 6 mois; être à l'aise dans la posture de l'arc vers le haut (Urdhva Dhanurasana). Des exceptions sont possibles avec échange préalable.
Tarif :	3.125,00 € + 625,00 € TVA = 3.750,00 € TTC 300,00 € TTC de remise pour toute inscription et paiement avant le 15.12.2022
Délai d'accès :	Inscription à réaliser au plus tard 1 semaine avant le démarrage de la formation, sous réserve de disponibilité.

REGISTERED YOGA TEACHER RYT 200 yoga ALLIANCE

YOGAMOVES est enregistré en tant que prestataire de formation sous le numéro 42 67 04992 67 auprès du préfet de région d'Alsace. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

YOGAMOVES
ACADÉMIE

Objectifs de la formation 200h:

- Approfondir sa propre pratique et sa connaissance du yoga.
- Acquérir une compréhension profonde de la philosophie du yoga.
- Savoir structurer et créer des cours cohérents et complets.
- Savoir enseigner les bons alignements pour chaque posture en ajustant les élèves pour les accompagner.
- Etre prêt et confiant pour commencer l'enseignement du yoga.
- Pouvoir s'enrégistrer comme professeur diplômé aupres de la Yoga Alliance au niveau 200h.

Le contenu de la formation:

- Une pratique tonique d'asanas d'environ 2 heures par jour.
- Anatomie, le système respiratoire et le système nerveux
- Points d'asana / instructions verbales / utilisation des accessoires
- Pratiquer enseigner
- Séquençage
- Etude de Sutras / philosophie / histoire du yoga
- Principes basiques de méditation, de yoga restaurateur et de yoga pour femmes enceintes

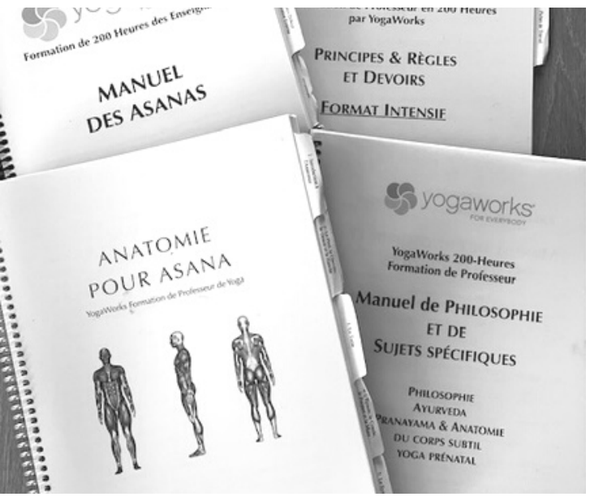
Des devoirs portant sur les thèmes de la journée sont à faire chaque soir pour garantir l'intégration des contenus enseignés

Modalités d'évaluation :

- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via des devoirs et exercices portant sur chaque thème)
- Pratique quotidienne, échanges entre pairs et le avec formateur et mises en situation pour l'enseignement
- En fin de formation, examen portant sur une mise en situation (practicum)
- Examen de contrôle des connaissances sur place
- Travail de recherche individuel pour valider l'atteinte des objectifs du cursus.
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Eléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel pédagogique nécessaire (salle de pratique, tapis et accessoires pour la pratique du yoga, squelette pour l'anatomie)



- Support de cours sous la forme de plusieurs manuels transmis au participant en début de formation
- Achat de livres à prévoir

yogaworks

Les formatrices :

Janine Francke

Passionnée du yoga depuis 2001, Janine crée YOGAMOVES en 2010. Elle est diplômée 500h Yoga Alliance et formatrice certifiée YogaWorks. Dans son enseignement elle met l'accent sur l'alignement corporel et le développement de force, resistance, endurance, équilibre et souplesse pour aider ses élèves de prendre pleinement conscience de leurs corps et de leur potentiel.

Originaire des Vosges, Céline vit à New York City depuis l'année 2000. Elle est diplômée 500h Yoga Alliance et enseigne en tant que instructrice certifiée YogaWorks des formation d'enseignants aux Etats-Unis et en France. Son enseignement est centré sur la précision de l'alignement associé à des mouvements fluides basés sur la respiration. Sa nature douce et encourageante permet aux élèves de se sentire sereins dans leur pratique.

Céline Antoine