

## Formation finançable par les OPCO

### OBJECTIFS



- Acquérir les compétences, le savoir, savoir-faire et savoir-être nécessaires pour dispenser un cours de yoga sur chaise
- Être capable d'adapter ses séances à tout type de public

### PROGRAMME

#### - Introduction

- Présentations
- Origines et applications du yoga sur chaise
- Public concerné et objectifs
- Déroulement d'une séance, espace et matériel

#### - Acquérir les bases théoriques et pédagogiques générales, les connaissances et compétences techniques nécessaires à la construction d'un programme de cours de yoga sur chaise

- Travail du souffle, relaxation et méditation
- Introduction : étude des postures de yoga adaptées à la chaise
- Étude des postures de yoga adaptées à la chaise + mise en pratique
- Séances spécifiques : gestion du stress, amélioration de la concentration, travail postural, zones corporelles une à une, mobilisation articulaire, personnes à mobilité réduite + mise en pratique
- Salutations au soleil sur chaise
- Évaluations



### MÉTHODE & MOYENS PÉDAGOGIQUES



- Visioconférences
- Apports théoriques
- Exposés en présentiel
- Pratique
- Mises en situation
- Études de cas
- Ressources multimédia
- Tutorat

### PROFIL INTERVENANT



- Professeur de yoga sur chaise



#### PUBLIC

Tout public



#### PRÉ-REQUIS

Disposer d'un diplôme permettant d'enseigner des cours de yoga



#### DURÉE

12h



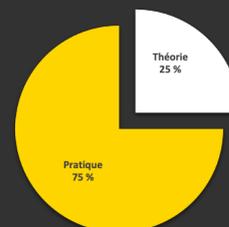
#### ÉVALUATION

Mises en situation, évaluation continue, évaluation finale



#### VALIDATION

Remise d'une attestation de fin de formation



Scannez-moi !