

Date de mise à jour : 20 avril 2021

## QUELQUES INFORMATIONS

Cette formation a déjà été **suivie par 170 stagiaires**.

L'évaluation de leur **satisfaction** se monte à **%**.

Le **taux de fidélisation** est de **49,6 %**.

# 2021

# Programme de formation



# YOGA BHYAS – PREPATION PHYSIQUE ET ENERGETIQUE DU PRATICIEN

## Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- *Améliorer ses postures de massage au sol et sur table et adapter sa respiration*
- *Réaliser un protocole d'auto massage de 30 minutes*
- *Mettre en œuvre des outils de gestion de son espace de soin et son énergie*

## Catégorie et but

**Catégorie :** action de formation (article L.6313-3)

**But :** favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée.

## Public

Tout public

## Pré-requis

Aucun pré-requis nécessaire pour cette formation

## Durée, période de réalisation et modalités de déroulement

Cette formation se déroulera en 14 heures sur 2 jours.

Horaires : 9h – 17h avec 1h de pause déjeuner et 15 minutes de pause par demi journée

Dates ou période de réalisation :

Rythme : en continu

Modalité de déroulement : action de formation présentielle en interentreprises

Lieu de formation : Centre Yogsansara, 36 boulevard de Picpus, 75012 Paris / 137 impasse Joseph, 84700 Sorgues

## Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 350 euros HT soit 420 euros TTC (taux de tva 20%).

## Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque le devis valant contrat simplifié a été retourné signé et qu'un acompte de 100€ HT (120€ TTC) a été versé.

Les délais d'accès à l'action sont : En cas de prise en charge le délai d'accès à la formation est de 2 à 3 mois selon le financeur. En cas de financement propre, les inscriptions sont possibles jusqu'à 24h avant le début de formation.



**Yogsansara**

**36 boulevard de Picpus, 75012 PARIS**

SIRET : 50072109700029 – APE : 8551Z - S.A.R.L. au capital de 2 000€ - TVA Intracommunautaire : FR60500721097

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 11755922175 du préfet de région Ile de France

## Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

### Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques : Les parties théoriques de la formation sont abordées avec des méthodes magistrales et interrogatives. Les parties pratiques de la formation sont abordées de façon démonstrative dans un premier temps puis surtout de façon expérimentale active.

Outils pédagogiques : Schémas et tableaux (paperboard), démonstration sur modèle.

Supports pédagogiques : document PDF transmis à l'apprenant sur un espace personnel le premier jour de la formation.

Prise en compte du handicap : Nous nous efforçons d'adapter nos formations et nos formats de supports pédagogiques aux personnes en situation de handicap. Il est important de nous contacter pour mettre en place la solution adaptée, toutefois notre espace de formation ne nous permet pas l'accueil de fauteuil roulant actuellement.

### Éléments matériels de la formation

Salle de formation : rétroprojecteur, paperboard + feutres, cuisine équipée. Accès PMR réduit

Equipements divers mis à disposition : 8 futons de massage, 2 tables de massage, tapis de yoga, coussins

Documentation : le formateur s'appuiera sur le support pédagogique et des ouvrages disponibles à la lecture pendant la formation

### Compétences des formateurs

La formation sera assurée par Rajeev Pant, fondateur du centre Yogsansara et formateur en Ayurvéda et en massage depuis plus de 15 ans.

Un C.V. peut être mis à disposition sur demande.

## Contenu

### *DEROULE DE LA JOURNEE :*

- 9h à 9h15 : accueil des participants, déroulé de la formation
- 9h15 à 10h30 : préparation physique du praticien
- 10h30 à 14h45 - pause
- 10h45 à 13h : démonstration et apprentissage pratique
- 13h à 14h : pause déjeuner
- 14h à 15h30 : théorie
- 15h30 – 15h45 - pause
- 15h45 à 17h : démonstration et pratique

### *PARTIE 1 (2h30) – Préparation physique à la pratique :*

- Yoga
- Médiation
- Techniques de respiration

### *PARTIE 2 (3h) – Théorie :*

- L'alimentation pour accroître notre énergie
- Le régime de vie
- L'espace de travail (vêtements, couleurs, organisation de l'espace)

### *PARTIE 3 (7h) – démonstration et mise en pratique :*

- Apprentissage d'un protocole d'automassage de 30 minutes
- Outils posturaux : techniques de yoga et respiration



**Yogsansara**

**36 boulevard de Picpus, 75012 PARIS**

SIRET : 50072109700029 – APE : 8551Z - S.A.R.L. au capital de 2 000€ - TVA Intracommunautaire : FR60500721097

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 11755922175 du préfet de région Ile de France

## Suivi et évaluation

### Exécution de l'action

feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur

### Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquisition des compétences)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

Questions orales ou écrites

Mise en situation

Rédacteur :		Approbateur :	
Marine CHILLAUD		Simona GENTILE	
<i>REVISIONS</i>			
Date	Nature de la modification		Version
21/04/2021	MAJ éléments manquants		1



**Yogsansara**

**36 boulevard de Picpus, 75012 PARIS**

SIRET : 50072109700029 – APE : 8551Z - S.A.R.L. au capital de 2 000€ - TVA Intracommunautaire : FR60500721097

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 11755922175 du préfet de région Ile de France