



Formation « La Pause Yoga »

06 28 33 91 19 / 06 26 38 24 86

info@lapauseyoga.fr

<https://lapauseyoga.fr>

Association Graines de Conscience

674 Chemin du Raby

83870 Signes

N° Siren : 80294050200015

Déclaration d'activité enregistrée sous le

numéro : 93830597683

Catalogue des programmes détaillés

1- Formation à « La Pause Yoga » en présentiel

1.1. Durée: 15 heures (2 jours)

+ Accès aux fiches en vidéos (7h30), tutoriels (35min) et centre de ressource/films documentaires (3hr) durant 14 mois, manuel inclus.

1.2. Tarif de formation : Tarif Pro 590 € Tarif Particulier 390 €

1.3. Profils des stagiaires : Tout public. Profils types : Professions libérales (sages femmes, doula, professeurs de yoga, naturopathe...), particuliers (femmes enceintes, accompagnants, séniors, personnes à mobilité réduite...), coach sportifs, coach en entreprise, métiers du secteur médico-social, métiers de l'enseignement et de l'encadrement, métiers de l'entreprise ...

1.4. Prérequis : 16 ans minimum conseillé.

1.5. Procédure d'admission : L'inscription à la formation se fait en ligne, les stagiaires doivent compléter et signer (électroniquement) « la fiche d'inscription » accompagnée du règlement. Règlement effectué en ligne ou par chèque envoyé par voie postale (Possibilité d'échelonner les paiements).

Ils recevront alors une confirmation d'inscription par email avec toutes les informations relatives au stage, ainsi que « le livret du stagiaire ».

1.6. Objectifs pédagogiques / Compétences professionnelles visées:

A la fin de la formation, les stagiaires sont capables de :

- a. Expérimenter et pratiquer une séance classique de yoga
- b. Intégrer les connaissances fondamentales sur le yoga
- c. Apprendre à mener une séance courte de yoga assis sur chaise (lit ou tapis) ou debout
- d. Savoir adapter, voire composer des séances pour son public et ses conditions de travail
- e. Accompagner, unifier le groupe et appréhender les résistances de chacun

1.7. Contenu de la formation : Deux modules

Module 1: Durée 7h30, soit 1 journée

9h - 10h15 : Pratique d'une séance de yoga complète, intégrant exercices physiques, respiration, relaxation et méditation **Fiche 24 : Un dos en bonne santé - 1h avec tapis**

La Pause Yoga

Association Graines de Conscience 674 Chemin du Raby, 83870 Signes
N° Siren : 80294050200015 - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 93830597683

info@lapauseyoga.fr <https://lapauseyoga.fr>

10H30 – 11h30 :

- Présentation des formateurs et tour de table des stagiaires
- Temps d'échanges pour évaluer les attentes de chacun et ce que représente le yoga pour eux

11h30-12h30 :

- Comprendre les mécanismes de la sédentarité, du stress, des troubles de l'attention et ceux du bien-être sur le corps et le cerveau. Découvrir quelles sont les conséquences sur la santé physique, mentale et sur la capacité d'apprentissage
- Découvrir quels sont les outils que propose le yoga pour favoriser le bien-être
- Faire les premières expériences de respiration, d'action et de chant en conscience

13h30 – 15h30 : Les fondamentaux du Yoga

- La respiration : Techniques de base
 - Pratique d'une fiche guidée par le formateur **Fiche 1 : Respiration**
- Apprentissage de comment mener une séance, document « suivez le guide »
 - Les postures de base et l'écoute du corps
 - Effets des postures / types de douleur
- Préparation en groupes de 2 séries, guidées par 4 participants **Fiche 2 : Flexibilité de la colonne vertébrale / Fiche 3 : Ancrage**

15h45- 17H10 : La méditation et le mental

- Description et pratique de la **Fiche 17 Concentration** guidée par le formateur
- Théorie sur la relaxation, découverte de différentes techniques et pratique de la **fiche 13 Relaxation et évacuation du stress** guidée par le formateur

17H10-17h30 : Restitution

Module 2 : Durée 7h30, soit 1 journée

9h-11h Pratique et retours

- Adaptation des séances à son public
- Apprendre à gérer les publics

11h15- 12h30

- L'intelligence émotionnelle
 - Préparation en groupes de 2 séries, guidées par 4 participants **Fiche 12 : Se détendre et nettoyer les émotions / Fiche 14 : Vivre ensemble 1**
- Saynètes pour travailler l'écoute active

13h30 – 15h30 :

- La plasticité cérébrale et la méditation
 - Préparation en groupes de 2 séries, guidées par 4 participants **Fiche 19 : Avant un examen – Gérer le stress / Fiche 21 : Coordination**

La Pause Yoga

Association Graines de Conscience 674 Chemin du Raby, 83870 Signes
N° Siren : 80294050200015 - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 93830597683

info@lapauseyoga.fr <https://lapauseyoga.fr>

- Système immunitaire et glandulaire en lien avec les centres énergétiques du corps
 - Pratique d'une Fiche guidée par le formateur **Fiche 5 : Remonter son énergie et renforcer son système immunitaire**

15H45-16h45

- BONUS : Quelques techniques complémentaires
 - Préparation en groupes de 2 séries, guidées par 4 participants **Fiche 6 : Dos droit et étirement / Fiche 15 : éliminer les pensées négatives et apporter de la joie**

16h45-17h30

- Contrôle des connaissances en petits groupes
- Retour de chacun par rapport à ses attentes
- Remise des attestations de fin de formation

1.8. Organisation de la formation

La formation se déroule extra ou intra-muros pendant deux jours dans une salle dédiée équipée.

Le nombre de stagiaires s'élève au maximum à 16 ils seront accueillis par 1 ou 2 formateurs.

Chaque journée dure 7h30 entrecoupées de courtes pauses et d'une heure pour le déjeuner.

Elle est constituée d'une alternance de pratiques et d'exposés théoriques et d'une alternance d'activités, validées par un dispositif de suivi et d'évaluation comme exposé ci-dessous.

Les formateurs, prendront connaissance du profil du stagiaire, de ses attentes, de ses spécificités à partir des éléments de la fiche d'inscription et du temps d'échange et de présentation de début de formation. Durant les 2 modules de formation, le contenu sera adapté en fonction de chaque profil/attente.

1.9. Equipe pédagogique

Les formations en présentiel peuvent être co-animées par 1 à 2 intervenants (parmi ceux référencés sur le site <https://lapauseyoga.fr>)

1.10. Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation équipée de tapis de yoga et de chaises
- Expérimentation de séances de yoga guidées
- Documents supports de formation : Manuel de formation 80 pages dont 25 fiches pratiques (remis le 1er jour du stage) + lien d'accès au centre de ressources avec les vidéos de la plateforme de formation en ligne.
- Exposés théoriques
- Exercices et entraînement en petits groupes
- Etudes de cas concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition de ressources supplémentaires en fonction des publics

La Pause Yoga

Association Graines de Conscience 674 Chemin du Raby, 83870 Signes
N° Siren : 80294050200015 - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 93830597683

info@lapauseyoga.fr <https://lapauseyoga.fr>

1.11. Dispositif de suivi de l'exécution et évaluation des résultats de la formation

Les formateurs évaluent les stagiaires à partir de :

- Feuilles de présence émargées (assiduité)
- Questions orales ou écrites (QCM-Quizz)
- Mises en situation

Si le stagiaire n'atteint pas les objectifs de la formation (pour cause d'absence partielle ou non validation des acquis), il peut prendre un accès limité à la plateforme en ligne et valider par le processus en ligne et par vidéo-conférence les acquis manquants.

Les participants évaluent la formation et les formateurs par le :

- Formulaire d'évaluation de la formation à chaud (à l'issue de la formation)
- Formulaire d'évaluation de la formation à froid (4 mois après la formation)
- Questionnaire d'auto-évaluation de ses connaissances et compétences. Ce questionnaire est à remplir trois fois : avant, à l'issue et 4 mois après la formation.

2- Formation à « La Pause Yoga » à distance (FOAD)

2.1. Durée: Accès aux fiches en vidéos (7h30), tutoriels (35min) et centre de ressource/films documentaires (3hr) + 6 h de cours théoriques à lire.
Accès à la plateforme durant 14 mois, manuel inclus.

2.2. Tarif de la formation : Tarif Pro 490€ Tarif Particulier 290€

2.3. Profils des stagiaires : Tout public. Profils types : Professions libérales (sages femmes, doula, professeurs de yoga, naturopathe...), particuliers (femmes enceintes, accompagnants, seniors, personnes à mobilité réduite...), coach sportifs, coach en entreprise, métiers du secteur médico-social, métiers de l'enseignement et de l'encadrement, métiers de l'entreprise ...

2.4. Prérequis : 16 ans minimum conseillés

+ s'engager à suivre 5 cours de yoga avec un enseignant diplômé (quelque soit la fédération) - dérogation faite pour les professeurs de yoga diplômés, quelque soit leur fédération (VAE/VAP).

2.5. Procédure d'admission : L'inscription à la formation se fait en ligne, les stagiaires doivent compléter et signer (électroniquement) « la fiche d'inscription » accompagnée du règlement. (En ligne ou par chèque envoyé par voie postale) Ils recevront alors une confirmation d'inscription par email avec toutes les informations relatives à la formation à distance ainsi que « le livret du stagiaire ».

2.6. Objectifs pédagogiques / Compétences professionnelles visées:

A la fin de la formation, les stagiaires sont capables de :

- a. Expérimenter et pratiquer une séance classique de yoga
- b. Intégrer les connaissances fondamentales sur le yoga
- c. Apprendre à mener une séance courte de yoga assis sur chaise (lit ou tapis) ou debout
- d. Savoir adapter, voire composer des séances pour son public et ses conditions de travail

La Pause Yoga

Association Graines de Conscience 674 Chemin du Raby, 83870 Signes
N° Siren : 80294050200015 - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 93830597683

info@lapauseyoga.fr <https://lapauseyoga.fr>

e. Accompagner, unifier le groupe et appréhender les résistances de chacun

2.7. Contenu de la formation

La FOAD se déroule avec une progression pédagogique sous forme de cours en ligne répartie en 4 blocs thématiques qui reprennent l'intégralité des sujets à connaître

- Partie 1 : Le Yoga au quotidien
- Partie 2 : Les bienfaits du Yoga sur la santé physique et mentale
- Partie 3 : Les fondamentaux du Yoga
- Partie 4 : Apprenez à guider et composer vos propres séances

Ces 4 parties sont illustrées par la mise à disposition de petits films informatifs (15) et de tutoriels (15).

L'accès à la partie suivante se fait une fois les connaissances validées par un test sous forme de quizz.

En complément, 25 fiches thématiques correspondant à 25 séances de yoga différentes à pratiquer, sont disponibles en vidéo.

Ces fiches sont classées en 4 catégories :

1- santé et prévention

2- intelligence émotionnelle

3- augmentation des performances cognitives et de la concentration

4- séries spécifiques (2 fiches pour personnes à mobilité réduite + 1 femmes enceintes + Spéciale 1h avec tapis)

2.8. Organisation de la formation

Début de formation : Avant de pouvoir débuter le cursus de formation en ligne, un entretien à distance (vidéo-conférence ou téléphone) permet d'orienter le parcours du stagiaire selon son profil, ses spécificités, son public.

Voici 7 différents profils possibles identifiés : les enfants, les adolescents, les séniors, les femmes enceintes, les métiers de l'entreprise, les personnes à mobilité réduite, autre (tout public)

Il pourra alors parcourir lui même tous les modules, visionner les tutoriels et les films informatifs (dans le centre de ressources), avancer dans sa progression pédagogique validée à chaque étape par un quizz et participer aux discussions sur le forum.

En fin de formation : Un entretien à distance par vidéo-conférence permettra au stagiaire d'être évalué sur la validation des acquis et sa capacité à mener une classe. Il devra échanger avec un formateur sur sa capacité à s'adapter à son public et son lieu de travail. Avec son accord, d'autres stagiaires peuvent être connectés pour être témoins de cet entretien vidéo final, pouvant donner lieu à discussion, question ou clarifications.

En parallèle et afin d'obtenir l'attestation de formation, nous demandons au stagiaire de participer à 5 cours de yoga dans sa région avec un professeur certifié (dérogation faite pour les professeurs de yoga diplômés, quelque soit leur fédération VAE/VAP).

Accompagnement :

Un forum vous permettra d'échanger avec les formateurs, de prendre connaissance des expériences

La Pause Yoga

Association Graines de Conscience 674 Chemin du Raby, 83870 Signes
N° Siren : 80294050200015 - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 93830597683

info@lapauseyoga.fr <https://lapauseyoga.fr>

d'autres stagiaires, de poser toutes les questions que vous souhaitez ou de partager votre expérience et vos connaissances.

Un suivi personnel soit par email, soit par téléphone ou vidéo avec les formateurs est possible (dans a limite d'1hr par personne).

2.9. Equipe pédagogique

Accompagnement par les 2 co-créatrices à la méthode ou autres intervenants référencés sur <https://lapauseyoga.fr>.

2.10. Moyens pédagogiques et techniques :

Chaque formation s'organise autour de ces différents apports :

- Documents supports de formation : Manuel de formation 80 pages dont 25 fiches pratiques + lien d'accès aux vidéos (Achat par le stagiaire au préalable ou envoi par la poste)
- Mise à disposition sur la plateforme de formation ligne des moyens suivants :
 - Apports théoriques support de cours et vidéos
 - Dispositif d'expérimentation vidéos de séances de yoga guidées
 - Synthèse théorique évaluation des connaissances (quizz)
 - Mise en situation simulation professionnelle par video conférence pour évaluer les pratiques
 - Mise à disposition de ressources supplémentaires en fonction des publics

Le formateur s'appuie sur les retours et l'expérience des participants afin de compléter et développer les connaissances et les pratiques professionnelles.

2.11. Dispositif de suivi de l'exécution et évaluation des résultats de la formation

Les formateurs évaluent les stagiaires à partir de :

- L'entretien préalable à la formation
- Suivi sur la plateforme de FOAD de l'évolution pédagogique du stagiaire
- Questions orales ou écrites (quizz ou video conférence)
- Mises en situation en vidéo-conférence
- Validation des 5 séances de yoga (cf. ci-dessus « organisation de la formation »)

Si le stagiaire n'atteint pas les objectifs de la formation (pour cause de cursus inachevé, de fin d'abonnement à la plate-forme à distance ou non validation des acquis), il peut soit choisir de prendre un accès limité à la plateforme en ligne et valider par le processus en ligne et par vidéo-conférence les acquis manquants.

Les participants évaluent la formation et les formateurs par les :

- Formulaire d'évaluation de la formation à chaud (à l'issue de la formation)
- Formulaire d'évaluation de la formation à froid (4 mois après la formation)
- Questionnaire d'auto-évaluation de ses connaissances et compétences. Ce questionnaire est à remplir trois fois : avant, à l'issue et 4 mois après la formation.

La Pause Yoga

Association Graines de Conscience 674 Chemin du Raby, 83870 Signes
N° Siren : 80294050200015 - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 93830597683

info@lapauseyoga.fr <https://lapauseyoga.fr>

3- Formation à « La Pause Yoga » sur mesure dans votre établissement

A noter que la méthode « La Pause Yoga » est proposée et adaptée aux collectivités, entreprises, structures médico-sociales, structures socio-éducatives.

3.1. Durée: A partir des 2 offres de formations précédentes : en présentiel et FOAD, il est possible de composer une formation selon les besoins et objectifs et d'en adapter la durée

3.2. Tarif de formation : Devis à définir selon besoins, nombre de stagiaires, forme d'accompagnement.

3.3. Profils des clients: Collectivités, centres de soins, écoles, universités, structures socio-éducatives, associations d'aide à domicile, associations d'accompagnants des personnes à mobilité réduite, établissements médico-sociaux, CCAS, EHPAD, IME, MECS, CHRS, SAVS, SESSAD, SSIAD, centres de formation, centres de vacances, fondations, entreprises...

3.4. Prérequis : Seuls les stagiaires participant de manière volontaire à la formation seront acceptés.

3.5. Procédure d'admission : Suite à l'expression des besoins, nombre de stagiaires et la forme d'accompagnement souhaitée du client, un devis sera proposé, discuté et adapté jusqu'à validation.

3.6. Objectifs pédagogiques / Compétences professionnelles visées:

Les besoins et objectifs du clients sont à définir lors de l'entretien préalable.

A la fin de la formation, les stagiaires sont capables de :

- a. Expérimenter et pratiquer une séance classique de yoga
- b. Intégrer les connaissances fondamentales sur le yoga
- c. Apprendre à mener une séance courte de yoga assis sur chaise (lit ou tapis) ou debout
- d. Savoir adapter, voire composer des séances pour son public et ses conditions de travail
- e. Accompagner, unifier le groupe et appréhender les résistances de chacun

3.7. Contenu de la formation : A partir des 2 offres de formations précédentes : en présentiel et FOAD, il est possible de composer le programme de formation, de l'adapter et le définir avec le client, se référer aux points 1.7 et 2.7 de ce même document.

3.8. Organisation de la formation

A partir des 2 offres de formations précédentes : en présentiel et FOAD, il est possible de composer le programme de formation, de l'adapter et le définir avec le client, se référer aux points 1.8 et 2.8 de ce même document.

3.9. Equipe pédagogique

Accompagnement par les 2 co-créatrices/formatrices à la méthode ou autres intervenants référencés sur <https://lapauseyoga.fr>.

3.10. Moyens pédagogiques et techniques :

A partir des 2 offres de formations précédentes : en présentiel et FOAD, il est possible de composer les moyens pédagogiques et techniques, de les adapter et les définir avec le client, se référer aux points 1.10 et 2.10 de ce même document.

La Pause Yoga

Association Graines de Conscience 674 Chemin du Raby, 83870 Signes
N° Siren : 80294050200015 - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 93830597683

info@lapauseyoga.fr <https://lapauseyoga.fr>

3.11. Dispositif de suivi de l'exécution et évaluation des résultats de la formation

A partir des 2 offres de formations précédentes : en présentiel et FOAD, il est possible de composer le dispositif de suivi de l'exécution et évaluation des résultats de la formation, de l'adapter et le définir avec le client, se référer aux points 1.11 et 2.11 de ce même document.

La Pause Yoga

Association Graines de Conscience 674 Chemin du Raby, 83870 Signes
N° Siren : 80294050200015 - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 93830597683

info@lapauseyoga.fr <https://lapauseyoga.fr>