

# PROGRAMME DE FORMATION e-learning

## EN TOUT OU PARTIE À DISTANCE



### INTITULE DE FORMATION : « Yoga Basic »

**OBJECTIFS :** Être capable d'enseigner la philosophie du Yoga Basic  
Réaliser, encadrer et adapter les 15 asanas Basic  
Concevoir les sessions de yoga et leurs adaptations

#### PUBLIC CONCERNÉ

Tous les publics majeurs  
Educateurs sportifs  
Préparateurs sportifs  
Danseurs  
Coachs sportifs

#### PRÉREQUIS

Une bonne connaissance de son schéma corporel

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 : 50 heures

Dont en présentiel : 0 heure

Dont à distance : 12 heures

Dates de la formation :

DU : 01/01/ 23 au 01/01/24

Coût de la formation : 350,00 €

#### CONTENU DE LA FORMATION

##### Théorique :

Historique et philosophie des pratiques Yoga  
Les Yamas / les Asanas  
Descriptif anatomique des groupes et chaînes musculaires  
Bénéfices

##### Pratique :

Apprentissage des Asanas (15)  
Apprentissage, pédagogie du cours et des adaptations

**Etre 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 300h

#### MODALITÉS D'ASSISTANCE TECHNIQUE

Courriel, chat/forum, téléphone, visioconférence.  
L'assistance est synchrone pour le volet administratif, les cours en visio et asynchrone pour les contenus d'apprentissage et vidéo, quizz 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 :** 12 heures de visioconférence / 30 mn d'assistance téléphonique par semaine / 30 h minimum de travail en ligne pour apprendre les postures, par le biais de vidéo (validité du module : 3 mois)

**Livret de formation :** téléchargeable pour chaque module

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Evaluation des acquis :** quizz et QCM

**La nature des travaux :** le stagiaire doit participer à un cours en visio 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

Lobody Formation - Déclaration enregistrée auprès de la préfecture Rhône-Alpes sous le numéro : 84380752138  
N° SIRET 88758525500011 Code Naf : 8551Z

SAS LORH FORMATION - 120 route de la gare - 38140 la Murette - 06 09 83 89 03 - [lobody-perfect.fr](http://lobody-perfect.fr) - [contact@lobody-perfect.fr](mailto:contact@lobody-perfect.fr)