



CONDITIONS GENERALES DE LA FORMATION DE YOGA

1/09/2024

1. Objet

CECILE PAYNE propose une formation professionnelle dans le domaine du Yin Yoga. Cette formation, dispensée en présentiel, vise à former des instructeurs qualifiés, capables de guider des séances de Yoga adaptées, professionnelles, et alignées avec les principes théoriques, pratiques et philosophiques de cette discipline.

2. Prérequis

- Un minimum de 2 ans de pratique régulière de yoga est requis pour intégrer cette formation.
- Aucun prérequis académique ou certification préalable n'est exigé, mais un entretien téléphonique est réalisé pour valider les motivations du candidat.

3. Objectifs de la formation

À l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de :

1. Concevoir et structurer des séances complètes de Yin Yoga, incluant :
 - Séquences adaptées aux niveaux et besoins des élèves.
 - Intégration des principes de la médecine chinoise et des méridiens.
2. Maîtriser les techniques pédagogiques spécifiques au Yin Yoga, incluant :
 - Ajustement et adaptation des postures en fonction des variations anatomiques.
 - Transmission des principes philosophiques et méditatifs.

3. Appliquer les principes fondamentaux de la médecine chinoise, notamment :
 - Concepts de Yin-Yang, Cinq Éléments et méridiens énergétiques.
 - Adaptation des pratiques aux saisons et aux déséquilibres énergétiques.
4. Guider des méditations et pratiques de pleine conscience :
 - Utilisation des techniques de respiration et relaxation profonde.
 - Encouragement à l'introspection et au lâcher-prise.

4. Durée

- La formation s'étale sur une durée totale de heures, réparties sur jours.

5. Modalités et délais d'accès

Processus d'inscription :

1. Programmer un entretien préalable téléphonique avec l'organisme pour :
 - Cerner vos attentes.
 - Répondre à vos questions.
 - Confirmer votre inscription
2. Vous seront envoyé par mail (ou à retirer directement sur le lieu de la formation.)
 - Le formulaire de demande d'admission,
 - Un programme détaillé de la formation
 - Une convention de stage
 - Le règlement intérieur:
3. Transmettre votre candidature à l'adresse e-mail aya.formationyoga@gmail.com ou la déposer au lieu de formation.
4. Dès votre inscription, et afin de réserver votre place, un règlement de 200€ vous sera demandé. (ce montant sera débité de la valeur totale de la formation)

La formation se déroulera

Du à au à

La formation se déroulera au STUDIO au 3030. Chemin saint Bernard, 06220 Vallauris

6. Prix et règlements

- Tarif : euros (hors taxes, TVA en supplément si applicable).
- Les modalités de paiement (virement bancaire) et les échéances seront précisées dans l'offre de formation.

7. Contact

Pour toute question ou demande d'information :

- Email : aya.formationyoga@gmail.com
- Téléphone 06 78 82 52 51
- Siege social: 111 allée des poivriers 06560vlabonne
- Lieu de formation 3030 chemnin saint Bernard 06220 vallauris

L'organisme reste disponible pour répondre aux besoins des stagiaires et les accompagner dans leur projet professionnel.

8. Méthodes pédagogiques

La formation repose sur une alternance de méthodes pédagogiques variées :

- Méthodes théoriques : exposés interactifs, supports visuels et écrits.
- Méthodes pratiques : guidage de séquences, ajustements posturaux, ateliers.
- Méthodes réflexives : journaux de bord, discussions en groupe, retours d'évaluation par les pairs.

Les participants auront accès à des supports variés, incluant :

- Manuels pédagogiques.
- Cartes des méridiens et diagrammes des Cinq Éléments.
- Application Tsubook
- Accessoires de yoga (briques, coussins).
- Bibliothèque de livre sur le yin yoga, la méditation de pleine conscience et d'anatomie.

9. Modalités d'évaluation

- Évaluation continue : Observation des participants durant les séances pratiques et ateliers.
- Évaluation finale : Animation d'une séance thématique complète devant le groupe, avec feedback structuré du formateur et des pairs.

- Les résultats sont basés sur l'acquisition des compétences pédagogiques et techniques définies.

Critères d'évaluation :

- Compréhension des bases théoriques du Yin Yoga (philosophie, médecine chinoise, anatomie).
- Aptitude à structurer et guider une séance complète et adaptée.
- Capacité à guider des méditations et des séquences thématiques.
- Compétence dans l'ajustement des postures selon les besoins des élèves.
- Intégration des principes énergétiques et philosophiques dans la pratique et l'enseignement.

Modalités d'évaluation :

- Avant la formation :
 - Un questionnaire ou un entretien téléphonique permet d'évaluer le niveau de départ et les attentes des participants.
- Pendant la formation :
 - Évaluation continue : Observation des pratiques guidées en binômes ou en groupe, avec retours réguliers des pairs et du formateur.
- À l'issue de la formation :
 - Évaluation finale : Animation d'une séance complète autour d'un thème choisi par le participant, accompagnée d'un feedback détaillé du formateur et des pairs.
 - Utilisation de QCM, contrôles ou exercices écrits pour vérifier la compréhension des aspects théoriques et pratiques.

L'évaluation a lieu avant la formation (niveau de départ) et à l'issue (niveau des acquis suite à la formation)

Ces évaluations permettent de contrôler la bonne acquisition des compétences par le stagiaire tout en favorisant un apprentissage progressif et structuré.

9. Méthodes mobilisées

La formation mobilise une variété de méthodes pédagogiques pour assurer un apprentissage complet et interactif :

- Démonstrations pratiques : Présentation des postures, ajustements et techniques respiratoires.
- Ateliers participatifs : Guidage de séquences et méditations, travaux en binômes et en groupes.
- Présentations théoriques : Philosophie, médecine chinoise, anatomie fonctionnelle.
- Création et pratique : Conception de séquences adaptées, animation de séances thématiques avec retours collectifs.

- Évaluations : QCM, contrôles, et exercices pratiques pour valider les acquis. Les supports pédagogiques incluent des manuels, vidéos, cartes des méridiens et accessoires (briques, coussins) pour enrichir l'expérience d'apprentissage.

9. Accessibilité aux personnes handicapées

L'organisme s'engage à accompagner les personnes en situation de handicap en adaptant les modalités d'apprentissage selon les besoins identifiés. Pour toute demande spécifique, un contact avec le référent handicap est nécessaire avant l'inscription.

Cécile Payne s'engage à rendre la formation accessible à tous, y compris aux personnes en situation de handicap, s'engage à accompagner les personnes en situation de handicap en adaptant les modalités d'apprentissage selon les besoins identifiés.

Offre spécifique et aménagements possibles :

- Analyse des besoins :
 - Les participants en situation de handicap sont invités à contacter notre référent handicap **Cécile Payne** avant l'inscription pour discuter des besoins spécifiques et des aménagements possibles.
- Aménagement des modalités pédagogiques :
 - Adaptation du rythme des cours si nécessaire.
 - Supports pédagogiques disponibles en formats adaptés (numériques, audios, etc.).
 - Adaptation des supports pédagogiques au format numérique ou à d'autres formats accessibles.
 - Si besoin, proposition d'un accompagnement individuel pour faciliter l'apprentissage.
 - Organisation possible de certaines sessions à distance via une plateforme en ligne accessible.

Formation en cas d'inaccessibilité des locaux :

- Si les locaux ne sont pas accessibles aux PMR :
 - Une partie ou l'intégralité de la formation peut être proposée en ligne, avec des sessions interactives et des supports numériques adaptés.

Si il n'est pas possible de trouver des aménagements, les participants seront redirigés vers des structures, organismes ou associations spécialisées dans la gestion de l'accompagner les personnes en situation de handicap

