



## FORMATION POWER FLOW YOGA

### DURÉE

21 heures

### TARIF

595€ TTC

### FORMATEUR

Thibaut Tran Van Tuat

### PUBLIC CONCERNÉ

Homme / Femme professionnel de la remise en forme

### PRÉ-REQUIS

- Titulaire d'un BP JEPS AF mention A et/ou B ou équivalent
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes ou autres)
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Approfondir ses connaissances du Yoga.
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger.
- Construction d'un cours.
- Connaître la biomécanique des mouvements Power Flow Yoga, et les différentes options de ces mouvements pour s'adapter au niveau et aux objectifs des pratiquants.

### PROGRAMME

- Attentes et objectifs de chaque participant.
- Apprentissage des mouvements fondamentaux, leurs différentes options, leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.
- Évaluation certificative, à la fin de la formation, écrite et théorique.

### MOYENS

#### Pédagogiques

Des moyens pédagogiques et techniques variés sont mis en œuvre pour chacun des participants (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.). Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.

#### D'exécution

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.

#### Suivi de l'exécution de l'action

- Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée
- Attestation de présence

#### Évaluation et certification

- Validation de ce module par la réussite de plusieurs étapes à réaliser post formation.
- Remise d'un certificat de réussite en fin de formation,



## FORMATION POWER FLOW YOGA

**DURÉE****14 heures****FORMATEUR****Kasia Frejlich-Morisseau****PRÉ-REQUIS****BP AF ou équivalent**

### JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 3 jours de formation

09h30 - Accueil et mise en place

10h00 - Master Class Power Flow Yoga

11h00 - L'histoire du Power Flow Yoga

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Travail sur la technique de placement des mouvements de base

18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

### JOUR 2

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Power Flow Yoga

11h00 - Mise en situation d'enseignement

12h30 - Pause déjeuner

14h00 - Travail sur la technique de placement des mouvements avancés

16h00 - Mise en situation - Construction d'un cours - Technique d'enseignement

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation

### JOUR 3

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Power Flow Yoga

11h00 - Mise en situation d'enseignement

12h30 - Pause déjeuner

14h00 - Travail sur la technique de placement des mouvements avancés

16h00 - Mise en situation - Construction d'un cours - Technique d'enseignement

18h00 - Fin de la 3ème journée de formation et remise des Certificats de formation

Pour valider ce module la réussite à l'examen de certification est indispensable