

Formation 50h “upgrade your teaching”

Pour des cours et ateliers de Yoga qui font vraiment
la différence

Perrine Allexant



Objectifs

L'objectif de cette formation est de fournir aux jeunes professeurs de Yoga les outils nécessaires, à la création et à la vente de cours et d'ateliers intelligents et différenciants pour développer leur capacité à s'adapter aux différents publics existants.

Public visé et pré-requis

Les professeurs de Yoga de toute spécialité disposant d'un diplôme de 200h qui ressentent le besoin d'approfondir leurs bases et leurs connaissances avec des outils et techniques solides d'enseignement et d'adaptation en prenant en compte les enjeux de société

- OO 6 jours de formation en présentiel, de 8h30 à 12h 15 puis de 13h34 à 17h30
- OO 50 heures dispensées à Crépieux la Pape



THE GOOD FLOW

YOGA EXPERIENCE

Fondements

1. Approfondir sa **pratique personnelle vers des postures intermédiaires**
2. Parler, débattre et intégrer des éléments de **philosophie du Yoga** dans ses cours par rapport **aux enjeux de société actuels**
3. Revoir les bases de **l'anatomie et de la biomécanique appliquée au Yoga** pour mieux comprendre les postures
4. **Séquencer intelligemment** en respectant les principes de progressivité et répétition, avec un focus sur un échauffement efficace.
5. Travailler des **transitions lisibles et créatives**
6. Développer une **lecture intuitive du corps** pour comprendre les possibilités et les limites de nos élèves.
7. **Développer une intelligence d'adaptation immédiate** de la pratique par l'ajustement et l'utilisation de matériel, en fonction des différentes mobilités (grand débutant, personne blessée, senior, femme enceinte)
8. **Assister les élèves vers une pratique plus avancée** (inversions, backbends profonds...)
9. **Concevoir et vendre ses ateliers** en utilisant les réseaux sociaux et l'e-mailing.
10. **Enseigner les pranayama avec confiance et adaptabilité** aux différents publics existants.

Méthodes et moyens

- Des pratiques de niveau intermédiaire d'asana, pranayama et méditation
- Des ateliers de mise en situation d'ajustements et d'assist
- Des sessions théoriques soutenues par un manuel
- Des sessions de mise en application de séquençage et de création d'ateliers
- Des études de cas

Modalités d'évaluation

- Conception d'un atelier de 3h sur un thème libre : rendre une trame
- Présentation des outils de vente de cet atelier
- Lors de l'entretien d'évaluation, le stagiaire présente et justifie ses propositions de séances et de postures en fonction du public et du contexte.
- Discussion autour des adaptations possibles de l'atelier en fonction du public



THE GOOD FLOW

YOGA EXPERIENCE

Programme

- 15h** de pratique de méditation, pranayama et asanas intermédiaires
- 5h** d'anatomie appliquée au Yoga
- 5h** d'histoire, philosophie du Yoga
- 6h** de séquençage intelligent et fonctionnel
- 5h** d'histoire et d'enseignement du pranayama
- 4h** de pédagogie
- 3h** de business et professionnalisation
- 5h** de Yoga adapté et assist
- 2h** de travail personnel



Journée type

8h30 -10h : Pratique préparatoire de méditation, pranayama et asana en fonction du thème du jour
10h-11h : pratique de postures intermédiaires avec mise en application d'assist'
11h15-12h15 : introduction théorique au sujet du jour

13h45-14h15 : temps de questions réponses
14h15-16h15 : théorie
16h30 - 17h30 : mise pratique / débat/ étude de cas

Prix : 690€,
paiement en 2 fois possible

Modalités d'inscription

- Remplir le formulaire d'inscription
- Procéder au règlement : acompte de 50% (non remboursable) à l'inscription, solde à régler 1 mois avant le début de la formation, aucune annulation possible un mois avant le début de la formation. Si annulation avant 1 mois : retenue de 15% pour frais administratifs
- Signer les documents envoyés à réception du règlement
- Nous faire parvenir une attestation de suivi de formation 200h
- Personnes en situation de handicap : contacter perrine@thegoodflow-yoga.com
- Formation maintenue au delà de 6 inscrits, 10 inscrits maximum

Planning

Lundi : Philosophie & Histoire

- Pratique de méditation, pranayama puis d'asana vers des backsbends + techniques d'assise en mode atelier sur les postures avancées
- Résumé de l'origine du Yoga, depuis les Védas jusqu' à son occidentalisation
- Questionnements et débats sur l'inclusivité et l'accessibilité du Yoga à travers l'histoire
- Comment aborder la philosophie du Yoga en fonction des publics existants

Mardi : Anatomie & Biomécanique

- Pratique de méditation, pranayama puis d'asana d'équilibres et transitions sur un pied + techniques d'assise en mode atelier sur les postures avancées
- Histologie, plans anatomiques et directions de mouvement
- Mise en application des directions de mouvement dans les postures
- Mise en pratique : trouver des drills préparatoires par direction de mouvement pour se créer une bibliothèque d'échauffement

Mercredi : Séquençage intelligent

- Pratique de méditation, pranayama puis d'asana Flexion et extension de hanches vers les grands écarts + techniques d'assise en mode atelier sur les postures avancées
- La construction d'un flow logique, intelligent et créatif
- Techniques de séquençage anatomique (3 directions de mouvement principales de la peak pose, 3 postures préparatoires par direction de mouvement)
- Application aux différents types de flow (mandala, ladder flow...)
- Exercices de créativité dans la création de transition lisibles et différenciantes
- Mise en application : création d'une séquence sur un thème imposé

Jeudi : Histoire et enseignement du pranayama

- Pratique de méditation, pranayama puis d'asana d'inversions et arm balances + techniques d'assise en mode atelier sur les postures avancées
- Courte histoire du pranayama
- Anatomie et philologie de l'appareil respiratoire
- Ce qu'apportent les rétentions
- Mise en pratique : pranayama lab
- Mise en application : quel pranayama dans quelle situation ?

Vendredi : Création et commercialisation d'un atelier

- Pratique de méditation, pranayama puis d'asana en torsions et binds + techniques d'assise en mode atelier sur les postures avancées
- Comment créer et concevoir un atelier : du choix du thème à l'enchaînement des exercices spécifiques en fonction du public cible
- Techniques de ventes et de commercialisation : stratégie réseaux sociaux et emailing (tunnels de vente)
- Mise en application : création et commercialisation de son propre atelier

Samedi : Techniques d'enseignement et accessibilité

- Pratique de méditation, pranayama puis d'asana en rotation externe de hanches + techniques d'assise en mode atelier sur les postures avancées
- Comment adapter, modifier, les différentes postures et rendre la pratique accessible fonction des publics existants (senior, accidentés, grands débutant, femmes enceintes)
- Utiliser les accessoires
- Donner des instructions accessibles et efficaces en comprenant les différents types de transmission et de mémorisation
- Mise en application en fil rouge.
- Présentation et soutenance des ateliers



Perrine Allexant

Ancienne responsable commerciale export dans l'univers de l'horlogerie et de la joaillerie, je quitte les avions et le luxe pour suivre ma passion depuis plus de 12 ans : le Yoga.

Aujourd'hui professeure de Yoga et fondatrice des studio The Good Flow à Lyon et avec la transmission comme boussole, je deviens directrice pédagogique et formatrice et crée mon propre 200h en 2022.

J'ai été formée au Vinyasa, à l'Ashtanga, Yin Yoga et à l'Histoire du Yoga auprès de Lucas Rockwood, Sydney Martinie, Patricia Ramos, David Bonneville, Anais Varnier, Assan Beyek Rifoë, avec comme spécialisation et leitmotiv le yoga fonctionnel et adapté.