



## YogaJi : Yoga academy

Bas praly – 07360 Saint Michel de Chabrilanoux

Tél : 06.71.93.24.09

Email : [yogajiacademy@gmail.com](mailto:yogajiacademy@gmail.com)

Sites internet : [www.durgaji.fr](http://www.durgaji.fr) / [www.yogaji.at](http://www.yogaji.at)

### PROGRAMME DE FORMATION

#### TTP-200H YOGA

(Le présent programme est annexé au contrat de formation)

#### 1 - OBJECTIFS DU PROGRAMME ET NATURE DE L'ACTION DE FORMATION

Les objectifs de la formation TTP-200h Yoga consistent en l'enseignement et la transmission de toutes les compétences nécessaires afin de pouvoir conduire et diriger un cours de Yoga de niveau débutant d'une durée de 1h et d'une durée d'1h30. Le stagiaire devra disposer de compétences théoriques et pratiques qui se décomposent en 4 modules:

- La philosophie du Yoga,
- Les différentes techniques de respiration et postures de yoga
- Les connaissances anatomiques liées à ces pratiques
- Les règles et l'éthique du professeur de yoga

**Nature de l'action :** Au regard de l'article L6313-1 du code du travail, notre action de formation entre dans le cadre de la formation professionnelle continue car elle vise les actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances (*art.L6313-1 al.6 Code du Travail*).

#### 2 - MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Afin d'atteindre les objectifs de la formation et de suivre les 4 modules (tant dans leur aspect théorique que pratique), le stagiaire suivra un enseignement de 200h minimum décomposé comme suit :

- 50h d'enseignement théorique sur la philosophie du yoga
- 80h d'entraînement technique
- 45h d'étude des asanas (postures) et de l'anatomie du corps humain (dans et hors de l'asana)
- 25h d'assistantat

**Détail du programme théorique :** *Histoire du Yoga*: les différentes branches et écoles du yoga, le Transformation Yoga, les Chakras et les 5 corps, la vie du Yogi et son art de vivre. *Définition du Hatha Yoga*: des asanas (postures de yoga), des pranayamas (techniques de gestion et de contrôle de la respiration), des différentes méditations. *Anatomie de base du corps humain*. *Ethique du Yogi*: les règles pour une bonne pratique et toutes les précautions nécessaires à l'enseignement en classe d'un maximum de 12 élèves.

**Détail de l'entraînement technique :** Durant un minimum de 80h, ou plus si cela paraît nécessaire, le stagiaire pratiquera des postures de yoga afin de lui permettre d'accroître sa flexibilité et de muscler son corps. Il pratiquera également les techniques de respiration et la méditation. Il pratiquera tant des postures de niveau débutant qu'avancé. Durant ces heures le stagiaire adopte un rôle d'élève afin de progresser dans sa pratique et d'acquérir les compétences nécessaires à la compréhension des asanas et donc afin de pouvoir les enseigner. La position d'observateur s'effectue pendant les heures d'assistantat.

**Détail de l'étude des asanas (postures) et de l'anatomie du corps humain (dans et hors de l'asana) :** Le stagiaire étudie dans le programme 40 postures de niveau débutant (détaillées dans le manuel d'étude) qu'il devra maîtriser tant dans la pratique que dans l'enseignement. Pour ce faire chaque posture sera décomposée quand à la façon de l'exécuter, les bénéfices de la posture, les contre-indications attachées à la pratique de la posture et les différentes variantes pouvant être proposées selon les capacités de l'élève. Il sera également abordé l'anatomie du corps humain (les articulations, le système respiratoire, vasculaire, reproducteur...). Durant ces heures le stagiaire doit adopter un rôle d'observateur et commencer à s'installer dans sa future position de professeur.

**Détail des heures d'assistantat :** Pendant ces heures qui se déroulent en fin de formation, le stagiaire doit acquérir les connaissances sur le terrain, afin d'enseigner le Yoga selon la tradition et avec toutes les précautions que cela implique: être vigilant et bienveillant, être à l'écoute des besoins de chacun, maîtriser toutes les postures et techniques de respiration du programme, être capable d'enseigner un cours d'1h et d'1h30 sans aucun support papier ou autre.

### **3 - ENCADREMENT MIS EN OEUVRE**

Durant toutes les heures d'enseignement le stagiaire est placé sous l'oeil vigilant de son maître de formation qui lui transmet personnellement toutes les connaissances précitées relatives à l'obtention du certificat. Le stagiaire dispose d'un manuel d'études qui regroupe l'ensemble du programme détaillé fourni et rédigé par l'association. Ceci ne se substitue pas au travail personnel et à la prise de notes afin de compléter ce qui pourrait être dit en cours.

Le stagiaire devra rédiger à l'issue de sa formation un mémoire d'étude (dont la forme est libre) afin de constater sa capacité à s'appropriier le contenu de la formation et à le restituer. A l'issue des 200h, le stagiaire passera un examen écrit et oral afin de contrôler le niveau de maîtrise des connaissances.

Les enseignants restent disponibles durant les heures de formation afin de répondre à toute question pouvant éclairer le stagiaire sur sa mission et les moyens de l'atteindre. Le stagiaire devra fournir un travail quotidien, personnel d'au moins 40 minutes par jour afin de progresser.

#### **4 - MOYENS PRÉVUS POUR LE SUIVI DE L'EXÉCUTION ET LES RÉSULTATS**

Le stagiaire doit assister au cours selon le planning défini en début de formation et selon le cycle choisi. Soit de façon hebdomadaire avec un minimum de 6h de formation par semaine et ce durant un minimum d'un an et d'un maximum de 18 mois. Soit par cycle de 2 jours (un weekend) par mois pendant 11 mois et de deux semaines en continue (avec 33h de formation) afin de concilier avec sa vie professionnelle ou familiale. En ce cas, pour compléter la formation il faudra effectuer les 200h durant un minimum d'un an et d'un maximum de 18 mois.

Afin de constater l'exécution des heures de formation, le manuel de formation contient un livret de présence rempli par le professeur pour chaque heure exécutée sous sa responsabilité. Le professeur est garant de toutes les heures de présence signées de sa main et effectuées sous son contrôle.

Les résultats aux examens écrits et oraux, ainsi que le mémoire font l'objet d'une délibération collégiale comprenant tous les intervenants de la formation et les membres du bureau de l'association.

A l'issue de la délibération et selon le niveau de compétences acquis par le stagiaire, un certificat Yoga Alliance France lui sera délivré par l'association formatrice et sera enregistré auprès du Ministère de Travail.

Dans le cas exceptionnel où le niveau de compétence du stagiaire serait insuffisant, le conseil proposerait au stagiaire la possibilité d'effectuer des heures supplémentaires afin de pallier ce manque et acquérir le niveau suffisant.

#### **5 - LISTE DES INTERVENANTS (NON EXHAUSTIVE)**

**Julie GIACOMINI, directrice de Formation et professeur principal de l'enseignement théorique et pratique.** - diplômée professeur de Yoga par Yoga Alliance et Yoga Alliance International d'un niveau supérieur à 500h, DEUG de Droit (Aix-Marseille III), Licence de droit (Paris I-La Sorbonne), Maîtrise de Droit européen et International (Paris 1-La Sorbonne) et Mastère de la fonction publique internationale à E.H.E.I Paris 1. - qualité à former : elle assure les cours hebdomadaires, les stages et séminaires en entreprises, plus de 2000h d'enseignement à son actif. - Lien contractuel: travailleur indépendant/gérant non salarié pour 150h de formation

**Carmen HELLMANN, professeur de l'enseignement théorique et pratique,** spécialisée dans l'encadrement du cours et les façons de corriger la posture. - diplômée niveau 500h/professeur de Yoga par Yoga Alliance et Yoga Alliance International, reconnu par la Fédération Internationale du Yoga, coach particulier en remise en forme, praticienne manuelle en aromathérapie. - qualité à former : elle assure les cours hebdomadaires, les

stages et séminaires en entreprises, plus de 2000h d'enseignement à son actif. Elle est spécialisée dans l'enseignement en cours particulier et est à ce titre qualifiée pour enseigner les différentes techniques pour amener, corriger et faire progresser dans la posture de Yoga. - Lien contractuel: travailleur indépendant non salarié pour 50h de formation

## **6 - COÛT DE LA FORMATION ET MODALITÉ D'INSCRIPTION**

Le tarif de la formation est de 600€ par module soit 2400€ pour les 4 modules.

Lors de son inscription à la formation, le stagiaire s'acquittera d'un acompte de 30% du coût de la formation au titre des frais de dossier et d'inscription.

Le stagiaire doit justifier d'une année de pratique du yoga afin d'accéder à la formation. Celui-ci passera un entretien (si nécessaire téléphonique) afin de déterminer sa motivation et son niveau de pratique.

Le stagiaire remplit un contrat de formation professionnelle (ou une convention s'il s'agit d'une entreprise), il joint une lettre de motivation décrivant son profil, son expérience et son projet professionnel afin de déterminer la finalité professionnelle de l'action de formation.

**Le présent programme est annexé au contrat de formation et doit être daté, parafé et signé par le stagiaire.**

**Le stagiaire dispose d'un délai de rétractation de 10 jours** à compter de la signature du contrat ou de la convention. Lorsque ce délai est écoulé celui-ci envoie les arrhes, soit 30% de la somme totale (article L.6353-5 du code du travail), le solde donnant lieu à échelonnement des paiements au fur et à mesure du déroulement de l'action de formation.

**Modalités d'annulation:** Au regard de l'article L.6354-1 du nouveau Code du Travail, en cas d'inexécution totale ou partielle l'association Durga-Ji rembourse au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait. En cas de réalisation partielle de la formation, la facturation des sommes de la prestation effectivement réalisée est assortie du versement d'une somme en renoncement ou en dédit de 600€. Cependant, cette somme versée au titre du renoncement ou de dédit n'est pas considérée comme une dépense de formation et ne peut être imputée par les employeurs au titre de leur obligation définie à l'article L6331-1 du code du travail. **Enregistré comme Centre de Formation Professionnel auprès du Ministère du Travail.** Ceci ouvre la possibilité de faire subventionner vos formations.