

	<h2 style="text-align: center;">Programme de la Formation Yoga Handicap(s) et Trouble(s)</h2>			Code	
				Version	20/04/2021
Format	Papier - Informatique	Diffusion	Externe et interne	Niveau	

<h3>OBJECTIFS</h3>	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre les savoirs, les techniques et les connaissances nécessaires pour transmettre le Yoga aux personnes en situation de Handicap(s) ou présentant un ou des Trouble(s) ; • Construire un enseignement passionné, laïque, de haute qualité, adaptable à personne chaque contexte ; • Partager un enseignement qui rend hommage à la tradition du Yoga, tout en s'adaptant aux besoins spéciaux des personnes en situation de Handicap ou atteintes de troubles ; • Favoriser l'expérience personnelle et le partage d'expériences et encourager l'expression de la personnalité de chaque professeur(e).
<h3>PUBLIC DE LA FORMATION ET PRÉ-REQUIS</h3>	<p>Cette Formation est ouverte à toute personne majeure, particulier ou professionnel, désireuse de s'engager dans l'enseignement professionnel du Yoga et remplissant les conditions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous enseignez déjà le Yoga et vous souhaitez ouvrir vos cours à un nouveau public : les personnes en situation de Handicap ou atteintes de Trouble(s) ; • Vous êtes en reconversion pour devenir professeur.e.s de Yoga et vous souhaitez cibler différents publics ; • Vous travaillez avec des personnes en situation de Handicap ou présentant des troubles : dans les écoles, les collèges, les lycées, les centres aérés, en maisons de retraite, EHPADS, Associations ou dans le cadre de professions médicales ou paramédicales : médecins, ostéopathes, kinés, psychomotricien.nes, ergothérapeutes, orthophonistes etc. ; • Vous êtes âgé(e) de plus de 18 ans ; • Vous lisez, écrivez et parlez le français couramment ; • Vous avez un niveau de qualification égal ou supérieur au Baccalauréat ; • Vous avez suivi et validé une Formation initiale de professeur.e de Yoga OU vous pouvez justifier d'une pratique régulière du Yoga (cours collectifs, particuliers, etc.) pendant au moins 2 ans ; • Vous n'avez pas de problème médical grave qui empêcherait de participer à la Formation.

<p>ACCESSIBILITÉ</p>	<p>Formation accessible aux personnes handicapées.</p> <p>Contactez la référente Handicap pour étudier les compensations possibles : claudia(at)yogapassion.fr</p>
<p>MODALITÉS D'ACCÈS A LA FORMATION</p>	<p>Entretien individuel ou collectif de 30 minutes, par téléphone ou sur Zoom</p>
<p>PROGRAMME DE LA FORMATION</p>	<p>La Formation traite du Yoga pour les personnes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● En fauteuil roulant ; ● En situation de handicap mental (Autisme, Trisomie 21, Polyhandicap) ; ● Malvoyantes ou non-voyantes ; ● Malentendantes ou sourdes ; ● Autistes ; ● Dyspraxiques, dyslexiques, dysphasiques, dyscalculiques ; ● Hyperactives ; <p>Une partie sera également consacrée aux personnes HPI : Haut Potentiel Intellectuel ("Zèbres").</p> <p>MODULE 1 : Comprendre les besoins des personnes ayant un Handicap ou un Trouble</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Quelques citations ; ● Qui sont les personnes handicapées et souffrant de troubles ? Quels sont leurs besoins et leurs défis au quotidien ? ● La psychologie des personnes "différentes" ; ● Anatomie et physiologie : les particularités des personnes en situation de Handicap ou de Trouble. Squelette, muscles et système moteur, les systèmes immunitaires, respiratoires, cardio-vasculaires, endocriniens, et digestifs, le schéma corporel ; <p>MODULE 2 : Contenus d'enseignement et outils</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Le Yoga : bienfaits, précautions et contre indications ; ● L'importance de la prévention et de l'hygiène de vie ; ● Asanas : les postures (Debout, assises, allongées et Yoga sur chaise) ● Pranayama : divers exercices respiratoires ; ● Méditation, Relaxation et Yoga Nidra : différentes exercices ; ● Les chants et les mantras ● Le Yoga du rire ● Les mandalas

- Les auto-massages
- La Philosophie et la Spiritualité du Yoga
- Inspiration : le Handicap et les Troubles dans les Arts => peinture, sculpture, cinéma, littérature, théâtre.

MODULE 3 : La pédagogie / le positionnement

- Le rôle et le positionnement d'un.e prof de Yoga ;
- Les responsabilités de l'enseignant.e pendant un cours ;
- Les qualités à développer pour transmettre un enseignement de qualité ;
- Les valeurs-clefs à transmettre ;
- Adapter sa voix et communiquer de manière optimale ;

MODULE 4 : Séquençage des cours

- Construire des séquences de cours claires, logiques, originales, créatives et efficaces, adaptées aux différents publics et aux différents contextes ;
- Soigner sa structure avec un début, un coeur de séance et une fin de séance clairement définis ;
- Les cours collectifs ;
- Les cours particuliers.

MODULE 5 : Epanouissement perso + Entrepreneuriat

- Gérer son énergie, prendre soin de soi, assurer sans s'épuiser ;
- La discipline personnelle d'un.e enseignant.e, suivre une *Sadhana* ;
- Connaître l'environnement administratif et juridique de l'enseignement ;
- Le contexte financier de l'enseignement du Yoga Seniors et ados, les revenus escomptés et comment se diversifier ;
- Savoir parler de soi grâce aux indispensables de la Communication web et réseaux sociaux ;
- Fixer ses tarifs et créer son planning ;
- Apprendre à se vendre de manière authentique et éthique ;
- Démarcher les différentes structures et les différents acteurs impliqués dans l'accompagnement des personnes souffrant de Handicap ou de Trouble ;
- Développer son activité de manière cohérente ;
- Assurer le suivi qualitatif des cours donnés.

DURÉE

3 jours - 21h

PROFIL DES INTERVENANTS	Formatrice : Claudia MARTIN, Professeure de Yoga depuis 2015
EVALUATION	Restitutions théoriques pendant la Formation ; Mises en situation d'enseignement en fin de Formation : co-animer un cours de Yoga adapté aux personnes en situation de Handicap ou atteintes de Troubles QCM de fin de Formation
NOMBRE DE PARTICIPANTS	4 participants minimum par Session et 20 participants maximum
DATE	Calendrier complet sur le site Internet YogaPassion
LIEU	Crise sanitaire : toutes les Actions de Formation ont lieu en version 100% à distance, sur Zoom
MOYENS PÉDAGOGIQUES	Logiciel Zoom Us Professionnel Livret pédagogique au format PDF Documents de suivi personnalisés des stagiaires
COÛT DE LA FORMATION	600 € H.T. TVA non-applicable
FORMALISATION A L'ISSUE DE LA FORMATION	Attestation de fin de Formation