



NOS FORMATIONS

Oya Expérience est un organisme
de formation certifié

Qualiopi
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



DEVENIR PROFESSEUR.E DE YOGA



Pré-requis :

- CQP ou BPJEPS APT – AGGF, titulaire ou en cours
- Pratiquant depuis plus de deux ans



10 stagiaires max.



Aix-en-Pce
ou Marseille



Formation
en présentiel

16 heures de suivi
individuel inclus



1. Histoire et Philosophie

- Philosophie yogique, l'intégrer en tant qu'outil de transformation intérieure.
- Connaître les Yoga sūtra de manière approfondie.
- Savoir transmettre les Yoga sūtra à des débutants en yoga
- Situer 5 autres textes enseignés

2. Asanas

- Connaître 90 postures (pratique et symbolique)
- Savoir les enseigner et les intégrer dans une pratique en respectant une progression et un objectif
- Savoir les enseigner en les adaptant au mieux aux spécificités des élèves

3. Respiration et techniques respiratoires

- Connaître le fonctionnement du souffle ;
- Connaître 12 techniques respiratoires (pratique et indications);
- Savoir les enseigner et les intégrer dans une pratique
- Savoir les enseigner en les adaptant aux spécificité des élèves.

4. Structure corporelle

- S'initier au fonctionnement général du corps humain :
- Comprendre les effets et les contre-indications des postures et des techniques respiratoires pour adapter au mieux les techniques enseignées

5. Méditation

- Méditation : Connaître les différents types de supports.
- S'exercer à la pratique de la méditation
- Savoir intégrer la méditation dans une pratique et l'enseigner en respectant une progression et un objectif

6. Transmission

- Savoir utiliser les principales techniques pédagogiques et de communication orale dans l'enseignement du yoga (en cours collectif et individuel)
- Les enjeux de la relation professeur-élève.



CALENDRIER

de la session 2025

- 25 et 26 janvier 2025
- 08 et 09 février 2025
- 22 et 23 mars 2025
- 26 et 27 avril 2025
- 08, 09, 10 et 11 mai 2025
- 07 et 08 juin 2025
- 12,13 et 14 juillet 2025
- 26 juillet 2025 (visio)
- 30 août 2025 (visio)
- 27 et 28 septembre 2025
- 17, 18 et 19 octobre 2025



200 h



2500 €

Règlement en plusieurs fois possible



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap

CONTACTEZ - NOUS

OYA Expérience

06 23 59 64 07

contact@oya-experience.fr

www.oya-experience.fr

Mise à jour - Novembre 2024

Déclaration d'activité n°93131680013



ENSEIGNER LE YOGA SUR CHAISE



Pré-requis :

- Professeur.e de yoga certifié.e ou en cours de formation



Aix-en-Pce
ou Marseille



Formation
en présentiel

6 heures de suivi
individuel inclus

LA FORMATRICE



Marion MOINET est professeure de yoga, éducatrice sportive, thérapeute et formatrice depuis une dizaine d'années. Marion est diplômée de la Fédération Française de Yoga Intégral, certifiée de la méthode APOR de GASQUET.

Elle vous accompagnera pas à pas vers votre projet d'enseignement.



OBJECTIFS

- Acquérir des outils et des techniques pour accompagner efficacement et en toute sécurité la pratique du yoga sur chaise.
- Appréhender les clés de compréhension des publics cibles et leurs enjeux
- Proposer des séances de yoga adaptées aux attentes et aux besoins des pratiquants



PROGRAMME

- Le yoga sur chaise, pour quels publics ?
- Les caractéristiques des publics identifiés
- Les bienfaits de la pratique auprès des différentes typologies de publics
- Appréhension de quelques pratiques
- YogaLab, adaptation des postures et expérimentations
- Respirations
- Les familles de postures
- Relaxation
- Posture de l'intervenant.e
- Les lieux de pratiques



CALENDRIER



10 stagiaires max.

4 sessions

- 1 & 3 mars 2025
- 17 & 18 mai 2025
- 1 & 2 juillet 2025



20 h



700 €

Règlement en plusieurs fois
possible



Toutes nos formations sont
accessibles aux personnes
en situation de handicap

CONTACTEZ - NOUS



OYA Expérience

06 23 59 64 07

contact@oya-experience.fr

www.oya-experience.fr

Mise à jour - Novembre 2024

Déclaration d'activité n°93131680013



YOGA ENFANTS & ADOS



Pré-requis :

- Professeur.e de yoga certifié.e ou en cours de formation



Aix-en-Pce
ou Marseille



Formation
en présentiel

6 heures de suivi
individuel inclus

LA FORMATRICE



Marion MOINET est professeure de yoga, éducatrice sportive, thérapeute et formatrice depuis une dizaine d'années. Marion est diplômée de la Fédération Française de Yoga Intégral, certifiée de la méthode APOR de GASQUET. Elle vous accompagnera pas à pas vers votre projet d'enseignement.



OBJECTIFS

- Acquérir des outils et techniques qui permettent d'accompagner efficacement les enfants et les adolescents vers plus de bien-être au quotidien en mobilisant l'art du yoga.
- Offrir un cadre sécurisé, bienveillant et ludique aux participant.e.s.
- Appréhender les clés de compréhension des étapes de l'enfance, de l'adolescence et des chemins d'apprentissage
- Proposer des séances de yoga adaptées aux attentes et aux besoins des enfants et des adolescents



PROGRAMME

- Bienfaits du yoga pour enfants et adolescents
- Les huit piliers de Patanjali présentés aux enfants
- Connaissance des publics enfants et adolescents (de 0 à 15 ans)
- Installer un rituel
- Jeux – Voix, du je, de la voie
- Histoires, comptines, détente
- Respirations
- Les familles de postures
- Relaxation
- Posture du professeur
- Les lieux de pratiques



CALENDRIER



10 stagiaires max.

4 sessions

- 15 & 16 février 2025
- 05 & 06 avril 2025
- 03 & 04 juillet 2025



20 h



700 €

Règlement en plusieurs fois possible



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap

CONTACTEZ - NOUS



OYA Expérience

06 23 59 64 07

contact@oya-experience.fr

www.oya-experience.fr

Mise à jour - Novembre 2024

Déclaration d'activité n°93131680013