-PRÉSENTATION DE LA FORMATION-

25H SOUPLESSE & MOBILITÉ

16/17 & 23/24 NOVEMBRE 2024

LÖMEY YOGA studio

SAS SALOME / LOMEY YOGA STUDIO, SIRET 82846442000029
4, rue du Général de Castelneau 75015 PARIS / 0683248513
N° DECLARATION D'ACTIVITE : 11 75 58875 75

- PRÉSENTATION -

25H EN SOUPLESSE & MOBILITÉ
Formation certifiante.

La formation **25 heures** de Thomas Vandeville est une formation certifiante,
C'est une expérience d'apprentissage **complète et progressive** qui permet à l'élève d'approfondir ses connaissances et de construire des fondations solides pour **devenir un·e professeur·e de souplesse, étoffer son enseignement et/ou approfondir sa pratique personnelle.**

Le **Hatha Yoga** est l'ombrelle sous laquelle on retrouve la méthode de souplesse enseignée dans cette formation. Des méthodes à visée thérapeutiques propres au **yoga Iyengar** seront également enseignées, ainsi que divers exercices venant de la danse, barre au sol, callisthénie, contorsion, cirque, mouvement fonctionnel et bien d'autres.

La **particularité** de cette formation est d'une part, **sa durée**, pour une meilleure assimilation de l'enseignement par les participants (avec des temps de pause et de réflexions) ;
d'autre part, **ses origines d'enseignements divers et variés**.

- VOTRE FORMATEUR -

Après une pratique à haut niveau de natation et de boxe, j'ai découvert le **yoga.** J' y ai trouvé la même recherche de **perfection**, de détail dans l'**alignement**, l'esthétique dans le **mouvement** que dans mon métier de joaillier.

Mon **maître** à **Mysore (Inde**) m'a pris sous son aile et formé pendant des années en **Ashtanga.**
A la recherche de la **précision** de l'**alignement** et du **yoga thérapeutique**, je me suis perfectionné à travers le yoga **Iyengar**.

Persuadé que le **yogi** a besoin d'**apprendre** toute sa vie, je continue à me former aux **différentes techniques**, aussi diverses et nombreuses qu'intéressantes.

Au fil des années, je me suis intéressé et "spécialisé" dans la **souplesse, la contortion et son enseignement.**

Mon enseignement est **unique, nuancé et varié**, dû à une constante recherche dans le **mouvement**, **la précision** et l'**alignement du corps**.

Mon objectif est d'aider chaque personne le désirant à **améliorer sa santé physique et mentale**,
et d'atteindre un état de **bien être complet**.

C'est dans cette optique de chaleureuse transmission de savoir et d'être que mes cours sont construits et dispensés.

LOMEY YOGA studio

PRÉREQUIS/ACCESSIBILITÉ ET OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Cette formation nécessite d'avoir une r**égularité dans la pratique "sportive", peu importe la discipline**.
Une pratique de **six mois minimum** est fortement conseillée pour ne pas se trouver dans une situation d'abandon en cours de formation.

N'hésitez pas à contacter Thomas Vandeville **(iamthomasv@gmail.com)** pour évaluer si vous êtes apte à suivre cette formation.

Elle est ouverte à tous les élèves qui souhaitent se réorienter professionnellement et ainsi développer **une carrière de professeur·e de souplesse**, mais aussi à celles et ceux qui désirent **approfondir leur propre pratique.**

Ils devront répondre à un certain nombre d'objectifs opérationnels, notamment :
- **Apprentissage des bases** : Comprendre les protocoles de souplesse ;
- **Enseignement** : Enseigner une technique de souplesse habile, un bon alignement ainsi que les bénéfices et contre-indications pour chaque exercice.

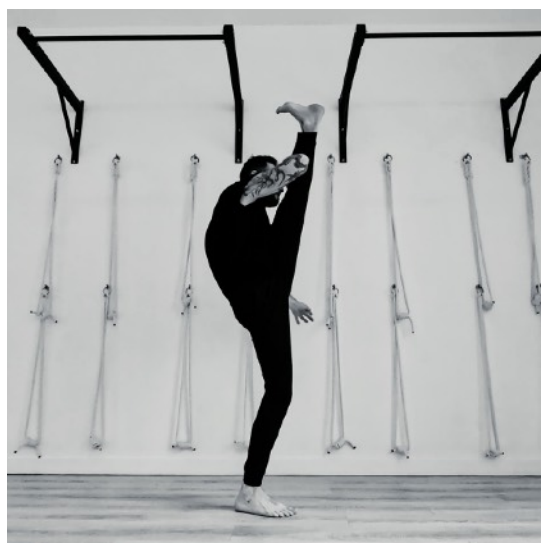
Notre centre de formation (Lomey Yoga Studio) est particulièrement sensible aux personnes en situation de handicap désireuse de se former au yoga. Le handicap est pluriel, rappelons-le.
Certaines formes ne sont pas excluantes voire tout à fait compatibles avec nos formations, bien que la configuration de notre centre ne permette pas à ce jour d'accueillir les personnes handicapées moteur.
Si vous souffrez d'un handicap qui ne vous permet pas de pratiquer dans notre centre, nous vous invitons à contacter nos partenaires locaux :
L'AGEFIPH
L'APAJH
Ou encore le centre https://www.yay-yoga.com/la-pratique-du-yoga/yoga-et-handicap/
Également à suivre des cours de yoga Iyengar : pratique qui intègre de nombreuses postures assises bénéfiques lorsque l'on a des difficultés à rester debout trop longtemps par exemple.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Nous vous adressons :
- En amont de la formation, une liste de lectures préconisées ;
- Le premier jour de la formation des outils qui vont vous accompagner tout au long de votre apprentissage.
- Une liste de matériel à acheter (élastique etc...) ;

CERTIFICATION

L'achèvement **complet** (25 heures de présence, devoirs, cours et pratique) de la formation aboutira à une **certification d'un module de souplesse de 25 heures**.
Un **diplôme** vous sera remis à l'issue de la formation.



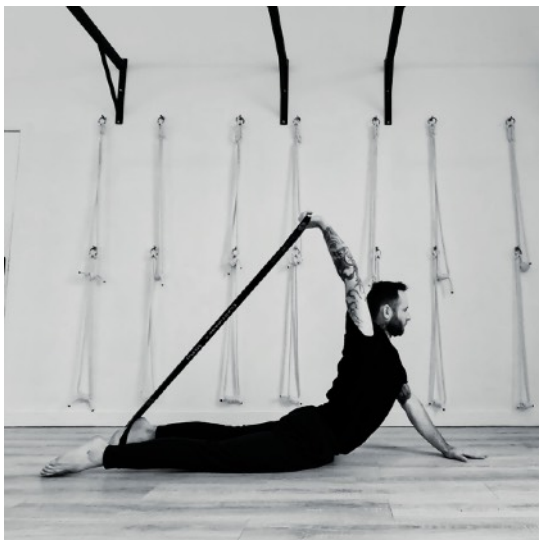
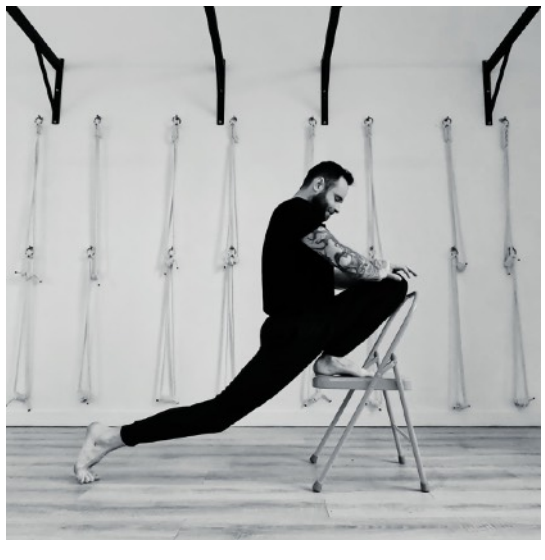
LÔMEY YOGA studio

PROGRAMME
Au programme de ce yoga teacher training les élèves apprendront différents aspects du métier.

I. Apprentissage des bases
- Sécurité et éthique de la pratique.
- Anatomie fonctionnelle et physiologie appliquée.
- Introduction aux drills et au séquençage créatif
- Compréhension des postures / étirements et leur bénéfices thérapeutiques.
- Alignement, modification et contre-indications des postures / étirements.
- Maitriser les fonctionnalités motrices qui permettent le développement d'une pratique saine.
- Appliquer les dernières connaissances modernes et/ou scientifiques aux exercices.
- Pratique d'enseignement et de coaching pour des groupes et les cours privés.
- Initiation au Partner Work.
- Massages et ajustement des postures.
- Apprendre / Comprendre les différents protocoles de souplesse.

II. Enseignement
- Méthodologie d'enseignement.
- Enseigner une technique de souplesse habile, un bon alignement ainsi que les bénéfices et contre-indications pour chaque posture.
- Ajustements verbaux et pratiques.
- Modifications appropriées pour les blessures.
- Figures / postures alignées de manière optimale, actions clés et améliorations pour rendre les postures complexes sûres et accessibles.
- Créer artistiquement des cours inspirants grâce à un séquençage innovant qui répond à tous les niveaux.
- Communiquer clairement et en toute confiance dans un environnement de groupe
- Apprendre à retenir l'espace pendant vos cours.

III. Pratique physique
- Bibliothèque d'exercices
- Apprendre à utiliser les accessoires pour intensifier / adoucir la pratique.
- Créer des routines pour sa pratique et celles de vos élèves.
- Partage de mes routines de souplesse personnelles.

LÖMEY YOGA studio

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Pendant la formation, et lors du dernier module les élèves seront évalué-e-s par le biais d'outils dédiés, notamment : quizz, mises en situation supervisées par les enseignants.
Le diplôme ne sera délivré qu'après avoir suivi le nombre d'heures de cours obligatoires (soit 25h).

LIEUX DE FORMATION / DATES / HORAIRES

FRANCE - PARIS / 100h (LOMEY YOGA STUDIO - 4, RUE DU GENERAL CASTELNEAU – 75015 PARIS)
- 5h de cours pratiques chez Lomey Yoga (à la carte, ashtanga, hatha, vinyasa alignement, assouplissements...)
- 2 week-ends de formation (10h par week-end).

INSCRIPTION / RESERVATION

VOTRE CONTACT ;
OUISA RAHAB - RESPONSABLE PEDAGOGIQUE – + 33 6 83 24 85 13
contact@lomey-yoga.com

Tarif de la formation
- Regular : **395 € T.T.C**
- Early Bird : **355 € T.T.C** jusqu'au 15/10/2024

Délais d'accès : 01/11/2024

Le tarif inclut ;
- Les 25h de formation
- Les supports pédagogiques au format digital

Le tarif n'inclut pas ;
- Le matériel / accessoires nécessaires pour la formation (30 euros maximum)
- Les supports pédagogiques au format papier (vous pourrez les imprimer à votre convenance ou nous pouvons les faire imprimer / relier pour vous par un professionnel pour 30 euros TTC)

L'inscription est effective sous réserve du versement d'un acompte d'un montant de 150 € T.T.C*

Rappel : pour bénéficier du tarif EarlyBird,
la totalité du montant de la formation doit-être réglée par chèque ou virement bancaire au plus tard le 15/10/2024.

*Cf. CGV jointes

LOMEY YOGA studio

-PLANNING DE FORMATION-

25H SOUPLESSE & MOBILITÉ

Formation créée et délivrée par THOMAS VANDEVILLE

- 16 & 17 novembre 2024-

- 23 & 24 novembre 2024 -

Les cours auront lieu chez Lomey Yoga Studio,
4 rue du général de Castelnau 75015 à Paris, France.

Le samedi de 13h30 à 19h30.
Le dimanche de 13h00 à 17h00.

Ces week-ends représentent 20h de formation, ils ne sont pas facultatifs.

Les 5h restantes donneront accès aux cours dispensés par Thomas Vandeville au sein du studio, pour les personnes dans l'incapacité de suivre ces cours une solution adaptée sera proposée.

-MERCI-

2023 ©ASANA FOUNDATIONS™
v@thomasvyoga.com
0033 (0)6 09 92 48 46

LOMEY YOGA studio