



# PRÉSENTATION DE LA FORMATION-

## 10H AJUSTEMENTS & PÉDAGOGIE

8 & 9 MARS 2025

LÖMEY YOGA  
studio

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

# - PRÉSENTATION -

10H AJUSTEMENTS ET PÉDAGOGIE

Formation certifiante.

La formation **10 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 **étoffer son enseignement et/ou approfondir sa pratique personnelle**.

**Comment ajuster avec maîtrise et respect les élèves pour les guider vers une exploration de leur pratique et dans une progression saine avec un focus sur les postures les plus populaires et souvent pratiquées en Vinyasa / Ashtanga / Hatha / Yin.**

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.

Il arrive parfois qu'un alignement mal effectué puisse devenir dangereux pour un-e élève et que cela risque de créer des blessures.

Les ajustements, qu'ils soient exécutés par la voix ou le toucher, deviennent alors indispensables pour le corriger et l'aider à adapter la posture en fonction de son corps, pour qu'il en ressente tous les bienfaits.

## - 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.**



## PRÉREQUIS/ACCESSIBILITÉ ET OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Cette formation nécessite d'avoir une **régularité dans la pratique "sportive", peu importe la discipline.**

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 pratiques physiques (yoga ou autres)**, 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 alignements fondamentaux ;
- **Ajustements** : Assister / ajuster les élèves dans un bon alignement ainsi que les bénéfices et contre-indications pour chaque posture.

*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 (manuel de formation).

## CERTIFICATION

L'achèvement **complet** (10 heures de présence, devoirs, cours et pratique) de la formation aboutira à une **certification d'un module "Ajustements et pédagogie" de 10 heures.**

Un **certificat** vous sera remis à l'issue de la formation.



## 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.
- Compréhension des postures et leur bénéfices thérapeutiques.
- Compréhension des différents alignements ainsi que les bénéfices et contre-indications pour chaque posture.
- Modifications et contre-indications des postures / étirements.
- Massages et ajustement des postures.
- Utilisation des accessoires (chaises, briques, roues, sangles, bolsters...)

### II. Enseignement / Ajustements

- Méthodologie d'enseignement.
- 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.
- Communiquer clairement et en toute confiance dans un environnement de groupe



## 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 10h).**

## LIEUX DE FORMATION / DATES / HORAIRES

**FRANCE - PARIS / 100h (LOMEY YOGA STUDIO - 4, RUE DU GENERAL CASTELNEAU - 75015 PARIS)**

- 1 week-end 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 : **170 € T.T.C**

- Early Bird : **150 € T.T.C** jusqu'au 01/02/2025

Délais d'accès : 08/03/2025

Le tarif inclut ;

- Les 10h de formation

- Les supports pédagogiques au format digital

Le tarif n'inclut pas ;

- 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 01/02/2025.

\*Cf. CGV jointes





# **-PLANNING DE FORMATION-**

10H AJUSTEMENTS & PÉDAGOGIE

Formation créée et délivrée par THOMAS VANDEVILLE

**- 8 & 9 mars 2025-**

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.**

**-MERCI-**

2023 ©ASANA FOUNDATIONS™

[v@thomasvyoga.com](mailto:v@thomasvyoga.com)

0033 (0)6 09 92 48 46

LÖMEY  
YOGA  
studio