

Yoga Flow

Flow

Présentiel - Synchrone

Objectifs

Proposer des flows de yoga revisités de Gasquet

Public Visé

Professionnel de santé ou de la forme (éducateur sportif, APA, coach, professeur de yoga ou danse)

Pré Requis

Avoir suivi la formation "APOR de Gasquet" (ou une formation avec les bases de Gasquet) et être professionnel de santé ou de la forme (éducateur sportif, APA, coach, professeur de danse ou de yoga)

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Maitriser les transitions entre les postures
Proposer des enchainements de yoga (flow) avec les postures de base
Varier les flows avec des postures plus avancées

Méthodes pédagogiques

Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

Parcours pédagogique

Matin 1 :
Révision des postures vues en module postural et composants les 6 flows de base -
Après midi 1 :
Travail des transitions entre les postures
Matin 2 :
Apprentissage de canevas de flow simple
Après midi 2 :
Apprentissage de canevas de flow simple (suite)
Ajout de postures aux flows appris pour varier les applications
Matin 3 :
Salutation au soleil décomposée
Après midi 3 :
Construction d'un flow dans tous les plans de l'espace (frontal, sagittal etc)
Matin 4 :
Workshop flow : travail en sous-groupe pour construire un flow
Après midi 4 :
Workshop flow suite : restitutions

Moyens pédagogiques

Supports téléchargeables (photo et texte) et vidéos

Qualification Intervenant-e-s

Professionnel de santé ou de la forme

Méthodes et modalités d'évaluation

Mise en situation et tests pratiques au tapis

Modalités d'accessibilité handicap

Nous sommes sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap. Les stages proposés sont tous à base de pratique corporelle au tapis ou sur ballon. Nous consulter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ou nous faire part de besoins spécifiques.

Durée

28.00 Heures

4

Jours

Effectif

De 6 à 16 Personnes

Tarifs (net de taxes)

Inter (Par personne) :

860.00 €

APOR B DE GASQUET - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 11753318575



Contactez-nous !

Laure Pistre
Directrice

Tél. : 0143202120

Mail : contact@degasquet.com