



CONVENTION DE FORMATION

PILATES MATWORK 1 - 30H – PRESENTIEL

Ecole de Yoga – YOGA KALEE

26 avenue de Reims 02200 SOISSONS

Table des matières

PRESENTATION	5
ENSEIGNANT FORMATEUR.....	5
ORGANISME DE FORMATION.....	6
PUBLICS CONCERNES	6
LA FORMATION	6
EFFECTIF	7
COÛT	7
APPROCHE PEDAGOGIQUE	7
PRE-REQUIS	7
OBJECTIFS	7
Détails :	8
Enseignement et pédagogie :.....	8
CODE ETHIQUE ET DEONTOLOGIQUE	8
Code éthique de notre Ecole de Formation YOGA-KALEE	8
Les principes déontologiques de notre Ecole de Formation YOGA-KALEE	8
MODALITES PEDAGOGIQUES	9
Format	9
Matériel	9
Méthode	10
Evaluation	10
Certification	10
DUREE ET RYTHME DE LA FORMATION	10
Exemple d'une journée type	10
Devoirs/Etudes	11
PLANNING DE FORMATION 2023	11
Créneaux de formation	11

Horaires	11
OBJECTIF DE FORMATION	11
Construire une séance.....	11
Animer des séances individuelles et/ou collectives.....	12
Transmettre les fondamentaux du Pilates	12
RESULTATS ATTENDUS.....	12
Capacité	12
Opérationnel	12
COMPETENCES ATTESTEES	13
Savoir construire une séance	13
Savoir animer des séances individuelles et/ou collectives	13
Savoir Transmettre les fondamentaux du Pilates	13
EVALUTATIONS.....	13
Contrôle.....	13
L'obtention du certificat dépend de 4 critères	14
Possibilité de validation partielle	14
REFERENTIEL DE COMPETENCES.....	14
Référentiel de compétences identifie les compétences et les connaissances	14
REFERENTIEL D'ÉVALUATION	16
Référentiel d'évaluation définit les critères et les modalités d'évaluation des acquis	16
CRITÈRES D'ÉVALUATION	16
L'élève.....	16
L'intervenant	17
FINANCEMENT.....	17
Tarifs	17
Paiement flexible possible.....	17
Conditions d'annulation	18

Session privée.....	18
Inclus/non inclus.....	18
INFORMATIONS GENERALES	19
Pendant la formation	19
Repas et organisation.....	19
Matériel d'étude et de pratique.....	19
Disponibilité de l'enseignant.....	19

PRESENTATION

Fondatrice, responsable du StudioNamasteYoga de Soissons : Laetitia TRIVIC

Professeure dédiée au studio, enseignant 100% des cours, organisant l'ensemble des stages/retraite : Laetitia TRIVIC

Le StudioNamasteYoga a ouvert ses portes le 16 janvier 2017 au 26 avenue de Reims, proposant à son ouverture des cours de : Vinyasa yoga, Hatha yoga, Yin yoga et Méditation.

En 2018 l'Ashtanga et le PILATES font leur entrée au studio.

Il est aussi organisé des Ateliers du Yoga du dos, Atelier de gestion du stress, Yin restorative, Yoga Nidra.

Nous proposons actuellement par semaine 13h de cours collectifs du lundi au samedi ainsi que 8 cours privés.

Il est aussi organisé des Stages de Yoga et Méditation au Maroc (2018 et 2021), en Turquie (2019 et 2021) à Marcoussis 2018, à Angers 2021, à Soissons 2 à 3 stages weekend par an, en Croatie été 2022.

Depuis 2021 nous réalisons la construction d'un centre de bien-être en Croatie dédié au Retraite/Stage/Formation que nous ouvrons avec déjà 2 premiers stages en juillet 2022.

Depuis 2021 nous proposons des formations de Praticien(ne) en massage vibratoire et sonore aux bols chantants ».

Plus de 175 élèves ont pu suivre nos différentes formations.

ENSEIGNANT FORMATEUR

Laetitia TRIVIC Professeure de Yoga certifiée et fondatrice du StudioNamasteYoga de Soissons et de la Villa Stari Kamen Wellness en Croatie.

Certification YIN YOGA 50H YOGA ALLIANCE - Formation module 1 Anatomie & Approche fonctionnelle "With-Yin Yoga» enseignement délivré par Murielle et Sébastien assistant de Paul GRILLEY fondateur du YIN YOGA.

Certification MASSAGE SONORE RYS 50H aux bols chantants - Soins vibratoire et énergétique Thaïlande & Paris au centre Tao.

Certification HATHA ALIGNMENT 200H ANANDA Koh Phangan Thaïlande.

Certification YOGA POST PRENATAL 50H Institut de Gasquet Paris

Certification PILATES MAT I Body & Flow 50H Toulouse

Certification VINYASA YOGA RYS 200H Yoga Alliance Internationale à Mysore en Inde

Certification ASHTANGA YOGA RYS 150H à l'EFAY à Paris

Séminaire d'Ashtanga avec Kino McGregor, papesse du Yoga à Miami

Séminaire d'Ashtanga avec Petri Raisanen, élève et ami proche de Sri K.Pattabhi Jois

Séminaire d'Ashtanga/yin yoga avec Mark et Joanne Darby à Aix les Bains

Ateliers Hatha yoga, Ashtanga yoga, Vinyasa flow yoga, yin restorative, yin yoga, Pilates

Aux studios : AshtangaYogaParis, Arnaud Gérard, Samasthiti, Centre Tao, etc...

1 mois dans un Ashram à Mysore en Inde (Samyak)

K Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute à Mysore en Inde

ORGANISME DE FORMATION

ECOLE DE YOGA – YOGA KALEE

26 avenue de Reims 02200 SOISSONS

Numéro SIRET : 82417454400018

Numéro Organisme de formation : 32 02 01584 02

Fondatrice et Responsable : Mme TRIVIC LAETITIA

PUBLICS CONCERNES

Cette formation s'adresse aux éducateurs sportifs, les animateurs sportifs, les coachs sportifs, les professeurs de Yoga, ou les inscrits à notre Formation de professeur de Hatha et Yin yoga 200h Promotion 2023 et 2024.

L'élève devra avoir une bonne condition physique, c'est-à-dire apte à suivre la pratique durant la formation et en capacité physique de pouvoir enseigner.

LA FORMATION

DUREE

30H/en Présentiel

EFFECTIF

4 stagiaires minimum

11 stagiaires maximum

COUT

750€ en fonds propres

APPROCHE PEDAGOGIQUE

Apprentissage des bases et principes fondamentaux ainsi que les 16 premiers mouvements de la méthode avec leurs différentes options.

PRE-REQUIS

Maitriser les bases de l'anatomie et de la physiologie

Pour exercer en France dans des établissements réglementés : avoir un BPJEPS Métiers de la forme (ou équivalent), un CQP ALS (ou équivalent), un DE de danse.

Pour exercer dans votre propre studio de yoga ou en votre nom propre : avoir le diplôme de professeur de Yoga 200h certifié Yoga Alliance. Également ouvert aux inscrits confirmés à notre formation de professeur de Hatha et Yin Yoga 200h Promotion 2023 - Promotion 2024

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, vous serez capable :

- D'enseigner un cours de Pilates d'une durée de 45 à 60 min
- D'expliquer la méthode Pilates et ses principes fondamentaux
- D'expliquer l'importance de la respiration dans la pratique du Pilates et de l'enseigner
 - De corriger les défauts de placement et d'exécution des pratiquants

Détails :

- Maîtriser les 16 mouvements, leurs variations et adaptations,
- Développer une connaissance technique, approfondie des mouvements de base du Pilates,
- Comprendre la relation entre respiration et mouvement,
- Apprendre à construire une séance,
- Acquérir des bases en anatomie,
- Apprendre à identifier les sensations du corps,

Enseignement et pédagogie :

- Observer et ressentir.
- Transmettre par le toucher, la voix, le vocabulaire, les images.
- Apprendre à créer le thème du cours.
- Développer l'art du toucher et de l'ajustement.
- Adapter les mouvements en fonction du public.
- Utiliser le matériel et les accessoires d'aide aux exercices.
- Développer sa transmission de la pratique.
- Evaluation : préparer et donner un cours de 25 minutes ainsi qu'un devoir écrit questions et réponses.

CODE ETHIQUE ET DEONTOLOGIQUE

Code éthique de notre Ecole de Formation YOGA-KALEE

L'éthique peut être définie comme une réflexion sur les comportements à adopter pour rendre le monde humainement habitable. En cela, l'éthique est une recherche d'idéal de société et de conduite de l'existence. L'éthique s'attache aux valeurs et se détermine de manière relative dans le temps et dans l'espace, en fonction de la communauté à laquelle elle s'intéresse.

Les principes déontologiques de notre Ecole de Formation YOGA-KALEE

La déontologie est l'ensemble des règles ou des devoirs régissant la conduite à tenir pour les membres d'une profession ou pour les individus chargés d'une fonction dans la société.

Un code de déontologie professionnelle est ce qui régit l'exercice d'une profession.

Il en décrit les valeurs ainsi que les droits et les devoirs de ceux qui l'exercent, de même que les rapports entre ceux-ci et leurs clients ou le public

- YOGA KALEE s'engage à reconnaître la dignité de tout être humain indépendamment de son statut physiologique, psychologique, sociologique, économique ou religieux.

- YOGA KALEE s'engage à proposer des techniques qui respectent totalement la liberté de comportement et d'opinion des pratiquants. Il agit en sorte que ses élèves ne subissent aucun préjudice de son fait en proposant des pratiques adaptées.
- YOGA KALEE assure que la relation entre l'enseignant et son élève est définie par un contrat moral. C'est un accord bilatéral pour pratiquer le Pilates dans un lieu, à des horaires, pour une durée et à un tarif déterminé d'avance.
- YOGA KALEE s'engage à ce que l'intervenant de la formation n'impose aucun dogme, ni aucun modèle de comportement. Il respecte la diversité des opinions et croyances de ses élèves sur le plan spirituel, philosophique et idéologique.
- YOGA KALEE s'interdit d'exploiter un stagiaire dans le domaine financier, psychologique et physique, et d'avoir des conduites équivoques à l'égard de ses élèves. Il doit s'interdire également tout acte ou parole susceptible de nuire physiquement ou moralement aux personnes dont il s'occupe professionnellement.
- YOGA KALEE assure qu'en cas d'une demande concernant un problème de santé, l'intervenant de la formation, non médecin, s'interdit de poser un diagnostic médical, d'ordonner toute substance médicamenteuse et d'interférer avec tout traitement médical.
- YOGA KALEE s'engage à clarifier sa prestation de formation et être en conformité avec les lois et décrets du pays où il exerce. Il reçoit une rétribution pour la formation qu'il donne et il doit être en mesure de délivrer des reçus pour les sommes perçues.
- YOGA KALEE s'interdit lors de déclarations publiques, de tout dénigrement direct ou allusif d'un autre enseignant, centre de formation ou d'un autre enseignement du Pilates.

MODALITES PEDAGOGIQUES

Format

La formation est en présentiel.

Une fiche de présence sera signée par le stagiaire chaque jour de formation.

Si toutefois il devait y avoir un cas d'absence il sera convenu avec l'élève de reconduire les unités d'études manquantes en cours privés avec la tarification décrite plus bas.

La remise de l'Attestation de réussite ne pourra se faire qu'à l'issue de la récupération des unités d'études manquantes.

Matériel

Tout le matériel de Pilates est mis à disposition des élèves (tapis, élastiques, ballons)

Méthode

Les méthodes pédagogiques mis en place par YOGA-KALEE facilitent l'intégration des connaissances par l'étude, l'expérience, la mise en situation, les retours réflexifs sur les apprentissages, l'échange, la créativité.

Evaluation

La formation « PILATES MATWORK 1 – 30H» est sanctionné par une évaluation complète (décrite plus bas)

Certification

Sous couvert de réussite aux examens dont le contrôle final en fin de formation, il sera alors remis à l'élève une attestation de réussite « PILATES MATWORK 1 – 30H».

DUREE ET RYTHME DE LA FORMATION

La formation comptera 30H en présentiel.

30h d'heures de formation intégrant les études anatomiques, les études fonctionnelles, les études physiologiques, la pratique de l'élève, les mises en situation.

Au 30h et sous réserve de l'obtention de l'Attestation de réussite « PILATES MATWORK 1 30H» s'ajoutera 10h ; dont 5h d'assistantat, sous la supervision du professeur à des cours de Pilates pour effectuer une mise en application des connaissances en situation réelle et 5h de cours en tant que professeur de Pilates sous la supervision du formateur. Ces 10h peuvent s'effectuer soit au StudioNamasteYoga de Soissons ou dans n'importe quel autre studio de yoga.

La formation se déroule sur 2 week-end.

Exemple d'une journée type

09h00 – 13h00	Pratique du Stagiaire de 20min Histoire du Pilates et de la Méthode Pilates Concept et les 6 principes de la Méthode Pilates Placement de la respiration, du centre, de la colonne vertébrale, du bassin, du concept du bassin « neutre » Importance du juste positionnement du bassin Conscience du périnée – importance dans la respiration
---------------	--

14h00 – 17h00 Apprentissage des premiers exercices classiques de la méthode Pilates ainsi que les différentes options selon les publics

Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail entre stagiaires

Devoirs/Etudes

Entre les 2 sessions, des devoirs et/ou études seront à fournir et devront être réalisées.

Les devoirs seront notés et feront partie du contrôle continu de l'évaluation finale.

PLANNING DE FORMATION 2023

Créneaux de formation

- Samedi X - Dimanche X
- Samedi X – Dimanche X

Voir les dates de la prochaine session sur notre site internet

<https://www.studionamasteyoga.org/formation-professeur-pilates-matwork1>

Horaires

- 1er weekend 09h00 -13h00 / 14h00 - 17h00
- 2ème weekend 09h00 -13h00 / 14h00 – 18h00

OBJECTIF DE FORMATION

Enseigner le Pilates exige des compétences pédagogiques, puisqu'il met en relation avec des publics divers afin de les accompagner en toute sécurité dans la pratique du Pilates. Cette responsabilité requiert d'être capable de :

Construire une séance

- Construire la séance de Pilates en tenant compte des spécificités du public, du contexte et des objectifs à atteindre.
- Élaborer un contenu et mettre en place les méthodes et techniques pédagogiques adaptées aux situations rencontrées, en format collectif ou individuel.
- Préparer, choisir, adapter les outils, supports, ressources d'apprentissage à partir des techniques spécifiques du Pilates.

Animer des séances individuelles et/ou collectives

- Évaluer les ajustements et adaptations nécessaires
- Proposer la séance élaborée, tout en étant capable des ajustements nécessaires par rapport à la diversité des publics.
- Réguler les échanges entre apprenants dans une séance au format collectif, ainsi que la dynamique du groupe.
- Proposer, coordonner et accompagner simultanément différentes situations individualisées d'apprentissage.
- Proposer des apprentissages appropriés à l'apprenant en format individuel.
- Soutenir les apprentissages par le repérage des difficultés de l'apprenant, en proposant des réponses et les remédiations appropriées.
- Apprécier l'appropriation de apprentissages et la progression de l'apprenant.

Transmettre les fondamentaux du Pilates

- Expliquer et guider l'exécution des exercices en se référant à ce qui fait la spécificité du Pilates : mouvements, enchaînements, détente, respiration, techniques de conscientisation, et en vérifier leur appropriation par l'apprenant.
- Appliquer les règles professionnelles d'éthique et de déontologie de l'enseignement du Pilates.

RESULTATS ATTENDUS

Capacité

A l'issue de la formation « PILATES MATWORK 1 – 30H », le stagiaire sera en capacité d'enseigner le Pilates 1^{er} niveau car il aura reçu durant la formation toutes les connaissances appropriées ; les compétences pédagogiques, les compétences relationnelles et les compétences techniques.

Opérationnel

Il sera à même d'assurer la transmission Pilates dans le respect du « code d'éthique et de déontologie » de la profession et de la législation en vigueur.

COMPETENCES ATTESTEES

A l'issue de la formation de « PILATES MATWORK 1 – 30H » les stagiaires auront les compétences suivantes :

Savoir construire une séance

- Savoir construire la séance de Pilates 1^{er} niveau en tenant compte des spécificités du public, du contexte et des objectifs à atteindre.
- Savoir élaborer un contenu et mettre en place les méthodes et techniques pédagogiques adaptées aux situations rencontrées, en format collectif ou individuel.
- Savoir préparer, choisir, adapter les outils, supports, ressources d'apprentissage à partir des techniques spécifiques du Pilates.

Savoir animer des séances individuelles et/ou collectives

- Savoir évaluer les ajustements et adaptations nécessaires
- Savoir proposer la séance élaborée, tout en étant capable des ajustements nécessaires par rapport à la diversité des publics.
- Savoir réguler les échanges entre apprenants dans une séance au format collectif, ainsi que la dynamique du groupe.
- Savoir proposer, coordonner et accompagner simultanément différentes situations individualisées d'apprentissage.
- Savoir proposer des apprentissages appropriés à l'apprenant en format individuel.
- Savoir soutenir les apprentissages par le repérage des difficultés de l'apprenant, en proposant des réponses et les remédiations appropriées.
- Savoir apprécier l'appropriation de apprentissages et la progression de l'apprenant.

Savoir Transmettre les fondamentaux du Pilates

- Savoir expliquer et guider l'exécution des exercices en se référant à ce qui fait la spécificité du Pilates : mouvements de base, enchaînements, détente, respiration, techniques de conscientisation, et en vérifier leur appropriation par l'apprenant.
- Savoir appliquer les règles professionnelles d'éthique et de déontologie de l'enseignement du Pilates.

EVALUTATIONS

Contrôle

Fiche d'observation lors des mises en situation

Validation du module par la réussite d'une mise en situation d'enseignement.

L'obtention du certificat dépend de 2 critères

- L'assiduité dans la présence
- Réussite à l'examen final de la délivrance d'une séance de 15 min.

Le certificat est attribué lorsque ces 2 critères sont réalisés de manière satisfaisante.

Possibilité de validation partielle

Non

REFERENTIEL DE COMPETENCES

Référentiel de compétences identifie les compétences et les connaissances.

C.1 - Construire la séance de Pilates pour permettre à tous les apprenants de bénéficier au mieux des bienfaits du Pilates, en choisissant des mouvements et des enchaînements de postures qui tiennent compte des spécificités du public, du contexte, des objectifs à atteindre et des thèmes spécifiques.

C.1.1 - Élaborer le contenu pédagogique en s'appuyant sur des méthodes et techniques adaptées aux activités proposées, en format collectif ou individuel. Le cours individuel peut commencer par un entretien individuel qui permette à l'enseignant de créer ad hoc un cours adapté, qui peut finir par un entretien final par exemple afin de préparer une séance de Pilates

C.1.2 - Préparer, choisir dans un éventail d'approches pédagogiques à partir des techniques spécifiques du Pilates (postures, enchaînements, détente, respiration, techniques de conscientisation).

C.1.3 – Prévoir et organiser les méthodes pédagogiques à mettre en œuvre en fonction des lieux, des publics, des objectifs visés et des activités déployées.

C.1.4 - Gérer le temps et les priorités de travail au regard de la progression pédagogique prévue. C 1.5 - Pour construire un cours, certains savoir-faire sont nécessaires :

- Construire une séance selon une progression structurée (préparation adaptée au travail postural qui sera proposé, respect d'un certain agencement dans la succession proposée, lié aux différentes mobilisations de la colonne vertébrale : étirement, extension, enroulement, inclinaison latérale, rotation) et en évaluer les effets
- Concevoir des exercices appropriés (choisir les postures de Pilates en fonction des contextes et conditions psycho-physiques des apprenants)
- Prévoir des situations d'apprentissage adaptées à chaque personne
- Utiliser des méthodes pédagogiques apprises lors de la formation initiale
- Gérer le temps et les priorités de travail

- Tenir compte des contraintes liées à l'exécution d'une posture, tant pour la préparer que pour la compenser...

C.2 - Animer des séances en format individuel ou collectif en suivant la progression élaborée tout en y apportant les ajustements nécessaires, afin de permettre aux apprenants de bénéficier au mieux des bienfaits de leur pratique et de leur transmettre les éléments qui les rendent progressivement autonomes.

C.2.1 - Réguler les échanges entre élèves, ainsi que la dynamique du groupe.

C.2.2 - Proposer, coordonner et accompagner simultanément différentes situations individualisées d'apprentissage : le groupe n'est jamais homogène, face à une posture proposée, les connaissances, les appréhensions et les capacités des apprenants sont très variables.

C.2.3 – Apprécier la progression dans les apprentissages, individuelle et collective.

C.2.4 – Effectuer les actions de remédiation afin de répondre aux difficultés repérées chez ou exprimées par les apprenants.

C.2.5 - Vérifier l'atteinte des objectifs en proposant à chaque apprenant un retour sur sa pratique.

C.2.6 - Mettre à disposition des élèves des ressources

- Accompagner l'exécution des exercices par une formulation claire et progressive, voire par une illustration posturale ;
- Donner à l'élève les outils pédagogiques qui lui permettent d'être autonome dans sa pratique de Pilates (répétition de séquences favorisant leur mémorisation, esquisse de postures favorisant leur compréhension, conseil d'articles et de revues spécialisés);
- Prendre en compte des caractéristiques et spécificités d'un groupe d'élèves, quitte à faire évoluer le schéma initial du cours ;
- Respecter les règles d'hygiène et sécurité ;
- S'adapter aux ressources et contraintes du cadre dans lequel on exerce, et éventuellement à des contextes particuliers d'enseignement : séminaires (en résidentiel ou non), milieu hospitalier, carcéral, etc. ;
- S'adapter à des publics particuliers : enfants, seniors, femmes enceinte, etc., et être capable de répondre à des demandes spécifiques à une profession (par exemple infirmière, sportif...);
- A leur demande, mettre à disposition des élèves les ressources appropriées (information sur livres, médias divers, etc.)
- Prendre en compte les représentations dues aux diversités culturelles, sociales, etc.
- Vérifier les effets du cours donné au regard des objectifs que l'on s'était fixés et proposer à l'élève, s'il le souhaite, un retour sur sa pratique.

Dans un cours individuel, l'attention à l'apprenant est complète et l'adaptation du cours à ses capacités. L'apprenant peut formuler ses propres demandes, permettant de mieux cibler les ressources qui lui sont nécessaires pour être autonome.

C.3 – Expliquer et guider les activités du cours en cohérence avec les fondamentaux du Pilates et de ses références, en respectant les règles éthiques vis-à-vis de soi et de l'apprenant, afin de transmettre l'esprit du Pilates tout en respectant la liberté de l'apprenant.

C.3.1 - Partager à bon escient ses connaissances en anatomie fonctionnelle appliquée au travail postural et physiologie (les grandes fonctions physiologiques), psychologie et psychopédagogie (la relation enseignant-enseigné, avoir une juste distanciation) afin de permettre ainsi à la personne d'entrer dans la posture en évitant toute démarche thérapeutique instaurant ainsi un climat de confiance et de neutralité facilitant la communication positive et en adoptant des attitudes d'accueil, d'écoute, de soutien de la motivation, d'intérêt pour l'apprenant, de rigueur, de précision et de tolérance, en cohérence avec les fondamentaux du Pilates et ses règles éthiques.

C.3.2 - Partager ses connaissances des concepts et des nouvelles techniques en cas d'évolution de la pratique du Pilates.

REFERENTIEL D'ÉVALUATION

Référentiel d'évaluation définit les critères et les modalités d'évaluation des acquis

Un contrôle final de la délivrance d'une séance de Pilates de 15 minutes en tant que « professeur de Pilates » intégrant et couvrant les différents thèmes abordés.

CRITÈRES D'ÉVALUATION

L'élève

- De par sa pratique et sa formation, l'élève a une bonne connaissance des postures (de leurs effets, des compensations nécessaires des adaptations possibles, de leur place dans une séquence qui doit mener à l'intériorisation).
- L'élève a connaissance de la multiplicité des approches du Pilates et sait élaborer une proposition de cours cohérente.
- L'élève a des connaissances de base d'histoire du Pilates : sa culture d'origine, ses fondamentaux, concept et principes, ses évolutions historiques) et accompagne ses apprenants dans un processus de transmission en s'adaptant au rythme et aux demandes de chacun, sans prosélytisme.

L'élève fait preuve de connaissances suffisantes en anatomie :

- L'anatomie fonctionnelle et son application aux mouvements et à la respiration,

- La physiologie de la respiration et des grands systèmes,
- La connaissance des principales contre-indications et adaptations.

L'intervenant

- Prend en compte les ressources et les contraintes du cadre dans lequel il/elle délivre la formation :
- Respecte les règles d'hygiène et de sécurité,
- Respecte le contexte particulier d'enseignement : séminaires (en résidentiel ou non),
- Prend en compte les spécificités des publics,
- Conçoit des exercices appropriés et prévoit des situations d'apprentissage adaptées à chaque personne.
- Mobilise des méthodes et des ressources pédagogiques (fiches, revues, planches anatomiques, etc.) adaptées au public et à l'environnement.
- Définit le cadre temporel de la session, activité par activité.
- Met en œuvre des activités appropriées et des situations d'apprentissage adaptées à chaque personne.
- Accompagne l'exécution des activités par une formulation claire et progressive, voire par des illustrations posturales.
- Repère les difficultés de l'apprenant, propose des réponses appropriées.
- Mesure la progression de chaque élève.
- Prend en compte les représentations dues aux diversités culturelles, sociales, etc...
- Propose des analyses réflexives aux élèves.
- Respecte le cadre temporel de la séance et repriorise les activités si nécessaire.
- Accueille la demande de l'apprenant avec respect, tolérance, sans préjugés.
- Pratique l'écoute active (réception/émission, écoute/parole, reformulation et congruence) pour créer un climat de confiance.
- Respecte le rythme de chacun et du groupe.
- Garde la distance vis-à-vis de sa propre pratique et vis-à-vis de l'élève.
- Privilégie l'autonomie de l'élève et favorise son goût de progresser.
- S'exprime avec bienveillance, neutralité et considération positive.

FINANCEMENT

Tarifs

750€

Acompte 300€

Paiement flexible possible

Possibilité d'échelonner les paiements en 2 fois (hors acompte)

Au plus tard 3 mois avant le 1^{er} jour de formation – Versement Solde 1 : 250€

Le solde devra être réglé 1 mois avant le 1^{er} jour de formation – Versement Solde fin : 200€

Conditions d'annulation

L'acompte de 300€ est non remboursable.

L'annulation peut se faire au plus tard 2 mois avant le 1er jour de formation.

Le versement Solde 1 sera remboursé (hors acompte).

En cas d'annulation entre la date butoir d'annulation et le 1er jour de formation, les montants versés au titre du plan de financement ne seront pas remboursés.

Session privée

Si toutefois il devait y avoir un cas d'absence il sera convenu avec l'élève de reconduire les unités d'études manquantes à la prochaine session de formation ou de convenir de créneaux en sessions privés. Tarification : journée (8h) 250€ - ½ journée (3h) 150€.

Ce tarif intègre les items suivants :

- Les 30h de formation,
- Le manuel de formation
- La possibilité de pouvoir faire les 10h d'enseignement au StudioNamasteYoga de Soissons (5h d'assistantat, 5h d'enseignement)

Inclus/non inclus

Est Inclus dans le cout de la formation

- L'enseignement
- Le prêt du matériel de Pilates
- L'accès à volonté au thé, café, biscuits

N'est pas inclus dans le cout de la formation

- L'hébergement
- Le transport
- Les repas
- Le cout rattaché à des cours privés du fait de sessions à récupérer par l'élève pour cause d'absence.

INFORMATIONS GENERALES

Pendant la formation

Lors de la session d'ouverture, vous recevrez un manuel complet pour le cours et un calendrier détaillé pour chaque jour. Le calendrier est exigeant mais gratifiant.

Gardez à l'esprit qu'il y a une période de formation, d'apprentissage, de transformation. Toute nouvelle terre est toujours un défi. Le développement intérieur réel demande une certaine discipline et se fait au prix de l'effort personnel, nous amenant loin des vieux schémas inutiles vers une routine constructive. Tout cela contribue à la force mentale, le nettoyage interne et le développement de ce qui est vraiment une pratique.

La première étape sera donc de cultiver une certaine attitude, un étudiant doit avoir une certaine qualité d'ouverture et doit être prêt à apprendre. Cela signifie faire preuve d'humilité et de présence. Il est important d'écouter et de suivre les directives et les conseils de l'enseignant, car c'est un nouveau chemin que vous empruntez. L'esprit souvent se rebelle, les émotions se manifestent, mais c'est à travers la pratique que l'on grandit.

Lors de cette formation vous allez faire partie d'un groupe, et le travail collectif sera important pour votre formation, votre développement personnel et votre pratique. Vous y trouverez le soutien nécessaire pour cette formation et c'est en travaillant ensemble que les choses arrivent d'elles-mêmes et coulent en douceur.

Repas et organisation

Pour les repas du midi au StudioNamasteYoga de Soissons vous apporterez votre propre nourriture ou achèterez à proximité (plusieurs magasins et restaurants dont 1 BIO très proche).

Matériel d'étude et de pratique

Il est recommandé à l'élève d'amener son matériel de pratique personnel (tapis de Yoga/Pilates, ballon, élastique de résistance).

Comme indiqué plus haut, un manuel de formation approfondi sous forme de classeur sera remis à l'élève le 1^{er} jour de formation. Avec ce classeur il vous sera possible d'ajouter des pages et des notes. Ce classeur est le support principal d'étude, alors ne l'oubliez pas et prenez en soin car il vous accompagnera au-delà de la formation.

Prenez des feuilles simples A4 perforées pour intégrer les notes que vous aurez prises.

Disponibilité de l'enseignant

Votre formatrice Laetitia TRIVIC sera disponible pour toutes les questions que vous vous posez, que ce soit pendant ou après les cours et/ou la pratique. Si vous avez quelque chose

d'important à partager et besoin d'un entretien, n'hésitez pas à en faire part à l'enseignante qui trouvera un créneau dans la journée pour vous recevoir seul.

« ...Faire une formation n'est pas un aboutissement mais le début d'un très beau voyage passionnant. Devenir enseignant c'est également savoir rester élève...Namaste ». Laetitia A Soissons,

Le

Ecole de Yoga YOGA KALEE

STAGIAIRE

Représentant L.TRIVIC

Notifiez manuellement : Lu et approuvé

Paraphez chaque page

Signature/Cachet

Signature