



total freestyle

# FORMATION POWER FLOW YOGA

## FICHE PEDAGOGIQUE

**DUREE : 3 jours 21h**

**PRIX : 590€ TTC**

**Formateur : Thibaut Tran Van Tuat**

### **Prérequis :**

- Public visé : Homme / Femme professionnel de la remise en forme
- Titulaire d'un BP JEPS AF mention A et/ou B ou équivalent
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes ou autres)
- n cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

### **Objectifs pédagogiques:**

- Approfondir ses connaissances du Yoga
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger.
- Connaître la biomécanique des mouvements Power Flow Yoga, et les différentes options de ces mouvements pour s'adapter au niveau et aux objectifs des pratiquants.
- Construction d'un cours.

### **Programme :**

- Apprentissage des mouvements fondamentaux, leurs différentes options, leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.
- Évaluation certificative, à la fin de la formation, écrite et théorique.

### **Moyens :**

#### **Pédagogiques**

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants.(salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnu pour leur savoir et leur pédagogie

#### **D'exécutions**

- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.

#### **Suivi de l'exécution de l'action**

- Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée
- Attestation de présence

#### **Évaluation et certification**

- Validation de ce module par la réussite d'une mise en situation d'enseignement
- Remise d'un certificat de réussite en fin de formation