

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE FORMATION

Spécialisation : Enseignement et Pratique du Yoga Aérien (30h)

Organisme de formation : Maria Zavarina Yoga School

Contact : Maria Zavarina – 07 68 64 00 95 – m.a.zavarina@gmail.com

Version du document : 2026-V1 (Mise à jour le 16/09/2026)

1. INFORMATIONS GÉNÉRALES

- **Public visé :** Enseignants de yoga débutants ou confirmés, pratiquants avec une expérience significative (minimum 50h de pratique justifiée), professionnels du coaching sportif et des pratiques thérapeutiques et bien être.
- **Prérequis :** Justifier d'une pratique régulière du yoga (tapis ou aérien) d'au moins 2 ans ou de 50 heures de cours de yoga ou équivalent.
- **Condition physique :** Absence de contre-indications aux inversions (glaucome, hypertension non traitée, etc.), intégrité physique.
- **Aisance technique :** Être à l'aise avec son corps et pour manipuler du matériel.
- **Objectif du prérequis :** Garantir que le stagiaire puisse se concentrer et se sentir plus à l'aise dans l'apprentissage de la pratique et de la théorie pour lui-même, ainsi que dans la transmission et la sécurité des élèves

Un entretien préalable de 20 min sera effectué pour valider l'adéquation du profil avec les exigences de la formation.

- **Durée totale :** 30 heures réparties sur 3 jours consécutifs (9h/jour + 3 x 1h d'exercices appliqués le soir).
- **Lieu :** 325 rue des compagnons, 40600 Biscarrosse.
- **Dates :** Du 20/11/2026 au 22/11/2026
- **Tarif :** 954 € en formule de base (hors remise/ promotion applicable au moment de la réservation) - TVA non applicable, art. 293 B du CGI (Code Général des Impôts).
- **Modalités de financement :** Autofinancement, possibilité de prise en charge par OPCO, Pôle Emploi.
- **Processus d'inscription :** 1. Contact par e-mail ou téléphone. 2. Entretien préalable et vérification des prérequis. 3. Signature du contrat/convention de formation. 4. Paiement de l'acompte.
- **Délai d'accès :** Inscription possible jusqu'à 2 jours avant le début de la session, sous réserve des places disponibles.

- **Accessibilité PSH** : Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap sous réserve de faisabilité technique. Contactez notre référent handicap (Maria Zavarina) au 07 68 64 00 95 pour l'étude de votre projet.

2. OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES GÉNÉRAUX

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

1. **Sécuriser** l'environnement de pratique (installation et vérification du matériel).
2. **Maîtriser** techniquement les postures fondamentales et avancées du yoga aérien.
3. **Concevoir** des séquences pédagogiques cohérentes (Yang & Yin).
4. **Guider** un groupe avec une voix claire, des ajustements précis et une gestion des risques optimale.

3. DÉROULEMENT PÉDAGOGIQUE

Les journées de formation sont denses, mais alternent des séquences de pratique intense (30 min) avec de la théorie assis ou des conception de séquences au sol afin de prévenir toute fatigue ou rupture de parcours.

JOUR 1 : Fondations & Sécurité (9 heures)

- **Objectif** : Acquérir les bases techniques et sécuritaires, commencer à apprendre les positions et guider les ajustements dans les postures .
- **Matin (08h00 - 12h00)** : Accueil, audit de sécurité (installation du hamac, points d'ancrage, CMU), principes du yoga aérien, philosophie et contre-indications.
- **Après-midi (13h00 - 18h00)** : Pratique guidée des postures de base, théorie des contre-indications, création de mini-séquences d'introduction, apprentissage et guidage des postures.

JOUR 2 : Approfondissement & Ingénierie de cours (9 heures)

- **Objectif** : Concevoir une séquence adaptée et équilibrée.
- **Matin (08h00 - 12h00)** : Réveil corporel, questions fondamentales, pratique guidée par la formatrice et les stagiaires sur les thèmes abordés la veille et nouvelles postures, placements du hamac sur les parties différentes du corps, travail en binôme.
- **Après-midi (13h00 - 18h00)** : Théorie de la structure d'une séance, création de mini-séquences en binôme, principes de progression, pédagogie, concept Yin/Yang, apprentissage des postures.

JOUR 3 : Intégration & Validation des compétences (9 heures)

- **Objectif** : Maîtriser la transmission sécurisée, encadrer ses élèves en toute sécurité et connaissance des postures de base.
- **Matin (08:00 - 12:00)** : Réveil corporel, pratique guidée par les stagiaires avec l'aide de la formatrice, nouvelles postures, travail en binôme.

- **Après-midi (13:00 - 18:00) :** Théorie de l'accompagnement (rôle de l'enseignant), **Mise en situation d'enseignement (Évaluation finale)**, Évaluation théorique (QCM) et Clôture.
-

4. MÉTHODES ET MODALITÉS

- **Moyens pédagogiques :** Hamacs professionnels, livret de formation au format papier remis au stagiaire intégrant des supports visuels.
- **Méthodes :** 60% pratique encadrée, 30% théorie et analyse, 10% évaluations.
- **Modalités d'évaluation :**
 - *Initiale* : Entretien de positionnement.
 - *Continue* : Observation lors des ateliers pratiques.
 - *Finale* : Mise en situation de guidance (25 min) + QCM théorique (15 min).
- **Certification délivrée :** Attestation de fin de formation

La présentation aux épreuves de fin de formation est conditionnée par une assiduité totale (100% du temps de formation présentiel).

Toute absence non justifiée entraîne l'impossibilité de se présenter à l'examen pratique.

5. DÉBOUCHÉS ET SUITES DE PARCOURS

Modalités de certification et passerelles :

- **Code RNCP / RS :** Non applicable (formation non certifiante).
- **Blocs de compétences :** Non applicable.
- **Équivalences et passerelles :** Non applicables.
- **Suite de parcours :** Possibilité de suivre des modules de perfectionnement en Yoga Aérien avancé ou spécialisations thématiques (Yin Aérien, Pilates Aérien, Yoga Aérien Thérapeutique, Yoga Aérien Enfants).
- **Débouchés :** Enseignement en studio spécialisé, coach indépendant, intégration du module dans une formation YTT.