

Découpage en séquence FPC « Yoga Techniques Fondamentales »

		JOUR 1	JOUR 2	ALTERNANCE 1	JOUR 3	JOUR 4	ALTERNANCE 2	JOUR 5
MATIN	9h	Socle commun Sports pour Tous <i>les incontournables de l'accueil - l'adaptabilité - prise en compte des aspects motivationnels - Promotion et communication</i>	La pratique des asanas dynamiques	Amener des postures dynamiques dans 2 des cours dispensés dans le cadre de mon cycle de séance	Retour d'expériences	Etude et Analyse des postures en statique (théorie et atelier postural)	Mise en place d'une séance en direction d'un public débutant	Retour d'expériences Echanges de moyens et procédures d'accompagnement
	12h30	Histoire et philosophie du Yoga - Le Yoga à la fédération SpT	Anatomie et physio du yoga		Pratique du Yoga plus passif et doux : Yin-Restauratif-relaxation	Anatomie et physiologie adapté au yoga/ Bio mécanique du yoga		Séquencer (par niveaux, groupe d'asanas, cycles de vie...)
Pause Repas			Pause Repas			Pause Repas		
APRES-MIDI	14h	La pratique des asanas dynamiques	Pratique basique du Pranayama (exercices respiratoires)	A minima un mois entre les 2 temps de formation	Etude du Vinyasa et importance de la respiration (synchronisation mouvement-respiration)	Etude et Analyse des postures en statique (théorie et atelier postural)	A minima un mois entre les 2 temps de formation	Guider et ajuster (amener dans une posture : fondation et actions)
	18h					Anatomie et physiologie adapté au yoga/ Bio mécanique du yoga		Evaluation Bilan
HEURES PAR JOUR		7	7		7	7		7
HEURES TOTALES								