

| | | |
|--------------------|--|-----------------------|
| YOGA LINE ACADEMIE | Fiche programme : GESTION DU STRESS COMPRENDRE, MAÎTRISER ET TRANSMETTRE LES OUTILS DE LA YOGA THÉRAPIE POUR LE STRESS EN PRÉVENTION ET EN CURATIF | MAJ 30/03/2025 |
|--------------------|--|-----------------------|

| OBJECTIFS DE LA FORMATION | |
|---|--|
| Comprendre les mécanismes et les effets du stress Connaître les recommandations d'hygiène de vie ayurvédique et Nutrithérapie Connaître, pratiquer et savoir enseigner les techniques de spirothérapie pour le stress Connaître, pratiquer et savoir enseigner les meilleures postures de yoga pour soulager le stress | |

| DURÉE DE LA FORMATION | TARIFS |
|---|----------------------------------|
| Parcours en ligne = 15 h en e-Learning sur la plateforme Learnybox accessible 1 an Parcours en présentiel = 15h en weekend | Parcours complet de 30h € 517 |

| PUBLIC CIBLE ET PRÉREQUIS NÉCESSAIRES POUR INTÉGRER LA FORMATION |
|--|
| Pour les professionnels travaillant dans le domaine du bien-être (professeur de yoga, thérapeute, sophrologue...) Pour les professionnels qui ont en charge dans les entreprises, l'hygiène, la sécurité et les conditions de travail Pour les particuliers qui cherchent à améliorer leur santé et leur bien-être physique et mental Pas de prérequis au niveau des diplômes ou de l'expérience professionnelle Prérequis : Avoir déjà pratiqué le Yoga |

| MODALITÉS D'ADMISSION A LA FORMATION ET DÉLAI D'ACCÈS |
|--|
| Inscription en ligne via formulaire puis entretien téléphonique avec la directrice de l'organisme de formation Les dates des jours en présentiel sont communiqués sur le formulaire d'inscription Accès à la plateforme immédiatement après l'inscription. La formation en e-learning sera accessible pendant 1 an à partir de la date du présentiel. Date limite d'inscription : 8 jours avant le we en présentiel |

| MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES |
|--|
| Vidéos et audios enregistrés mises sur plateforme E-Learning PDF téléchargeables de toutes les présentations Visio conférences sur Zoom en Live avec le docteur en neurosciences et l'experte en naturopathie : échanges et accès en replay avec support powerpoint Visio conférence en Live des études de cas Fiches récapitulatives des postures de yoga adaptées pour gérer le stress en pdf mises sur la plateforme 2 jours de mise en pratique des techniques en présentiel Plateforme d'échange et de partages - Groupe Whatsapp dédié |

| MODALITÉS DE SUIVI PÉDAGOGIQUE ET D'ÉVALUATION |
|--|
| Exercice de groupe sur un cas concret : analyse des besoins, préparation du protocole de yogathérapie et présentation en Live Zoom Examen final sur la base d'un questionnaire en ligne avec l'obligation de réussir à hauteur de 80% Visualisation des supports disponibles sur la plateforme |

| INDICATEURS DE RÉSULTAT |
|---|
| Taux de satisfaction : 96% Nombre de stagiaires ayant réalisé la formation : 98 Taux de réussite au diplôme 80% |

| BLOC DE COMPÉTENCES – ÉQUIVALENCES – PASSERELLES | | |
|---|----------------------------------|-----------------------------------|
| Possibilité de valider un/ou des blocs de compétence NON | Possibilité d'équivalence NON | Possibilité de passerelles NON |

| SUITE DE PARCOURS ET DÉBOUCHÉS |
|--|
| Suite de parcours : 4 autres modules Yogaline : Prévenir et soulager les douleurs chroniques /Améliorer le fonctionnement de l'appareil digestif/Diminuer les troubles du sommeil et de la mémoire /booster son énergie et sa vitalité au quotidien Formation Respiration Débouchés : Auto-entrepreneur - professeur de Yoga Thérapeutique Intégrer la yogathérapie dans son activité professionnelle |

| ACCESIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP |
|---|
| Les élèves en situation de handicap, compatible avec la formation, peuvent bénéficier d'aménagements d'évaluation et/ou de formation. Toutes les vidéos sont sous-titrées pour les personnes malentendantes Possibilité de faire le weekend en présentiel en ligne sur Zoom La salle de formation est accessible aux PMR Pour plus de renseignements sur l'accès à la formation, contacter Madame Billard: Référente Handicap : stephanie.billard@gmail.com |

| CONTACT |
|---|
| Stéphanie Billard Directrice de Yogaline Académie web: https://yoga-line.fr email: stephanie.billard@gmail.com tel: +33 681218309 |