

<b>YOGA LINE ACADEMIE</b>	<b>Fiche programme : GESTION DE LA DOULEUR et SANTE DU DOS</b> COMPRENDRE, MAÎTRISER ET TRANSMETTRE LES OUTILS DE LA YOGATHERAPIE POUR LA DOULEUR EN PRÉVENTION ET EN CURATIF	<b>MAJ</b> <b>30/03/2025</b>
---------------------------	--	---------------------------------

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

<p>Comprendre les aspects théoriques de la douleur avec une approche neuroscientifique</p> <p>Connaître les différents types de douleur</p> <p>Comprendre les effets de l'hygiène de vie Ayurvédique et Nutritérapie sur la gestion de la douleur</p> <p>Comprendre comment prévenir et soulager la douleur au regard de notre système squelette-musculaire-articulaire, notre système nerveux et énergétique (fascias et méridiens)</p> <p>Savoir utiliser les techniques respiratoires et méditatives pour appréhender et apaiser la douleur et les tensions majeures</p> <p>Savoir appliquer les postures du Yoga Réparateur avec leurs variations et adaptations avec accessoires</p> <p>Savoir construire des séries de postures adaptées au type de douleur et savoir créer une séquence de yoga intégral en fonction des problématiques spécifiques</p>
--

### DURÉE DE LA FORMATION

Parcours en ligne = 15 h en e-Learning sur la plateforme Learnxybox Parcours en présentiel = 15h	<b>TARIFS</b> Parcours complet de 30h <b>€ 517</b>
---	--

### PUBLIC CIBLE ET PRÉREQUIS NÉCESSAIRES POUR INTÉGRER LA FORMATION

<p>Pour les professionnels travaillant dans le domaine du bien-être (professeur de yoga, thérapeute, sophrologue )</p> <p>Pour les professionnels qui ont en charge dans les entreprises, l'hygiène, la sécurité et les conditions de travail</p> <p>Pour les particuliers qui cherchent à améliorer leur santé et leur bien-être physique et mental</p> <p>Pas de prérequis au niveau des diplômes ou de l'expérience professionnelle</p> <p>Prérequis : Avoir déjà pratiqué le Yoga</p>
---

### MODALITÉS D'ADMISSION A LA FORMATION ET DÉLAI D'ACCÈS

<p>Inscription en ligne via formulaire puis entretien téléphonique avec la directrice de l'organisme de formation</p> <p>Les dates des jours en présentiel sont communiqués sur le livret d'accueil</p> <p>Accès à la plateforme immédiatement après inscription sur certaines parties. La formation en e-learning sera accessible pendant 1 an à partir de la date du présentiel.</p> <p>Date limite d'inscription : 8 jours avant le présentiel</p>
---

### MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

<p>Vidéos et audios enregistrés mises sur plateforme</p> <p>PDF téléchargeables</p> <p>Visio conférences sur Zoom avec le docteur en neurosciences et l'experte en naturopathie : échanges et accès en replay avec support powerpoint</p> <p>Visio conférences des études de cas Live et replay</p> <p>Fiches récapitulatives des postures de yoga adaptées pour gérer la douleur et les maux de dos en pdf mises sur la plateforme</p> <p>2 jours de mise en pratique des techniques en présentiel</p> <p>Plateforme d'échange et de partages Groupe Whatsapp dédié</p>
--

### MODALITES DE SUIVI PÉDAGOGIQUE ET D'ÉVALUATION

<p>Exercices de groupe sur un cas concret clinique : analyse des besoins, préparation du protocole de yogathérapie et présentation en Live Zoom</p> <p>Examen final sur la base d'un questionnaire en ligne avec l'obligation de réussir à hauteur de 80%</p> <p>Visualisation des supports disponibles sur la plateforme</p>
---

### INDICATEURS DE RÉSULTAT

<p>Taux de satisfaction : 95%</p> <p>Nombre de stagiaires ayant réalisé la formation : 89</p> <p>Taux de réussite : 80%</p>
---

### 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

<p><b>Suite de parcours :</b></p> <p>4 autres modules Yogaline : Prévenir et soulager le stress /Améliorer le fonctionnement de l'appareil digestif/Diminuer les troubles du sommeil et de la mémoire /booster son énergie et sa vitalité au quotidien .</p> <p>Formation Respiration &amp; Santé</p> <p><b>Débouchés :</b></p> <p>Auto-entrepreneur professeur de Yoga</p> <p>Intégrer la yogathérapie dans son activité pour les professeurs de yoga et les thérapeutes</p>
---

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

<p>Les élèves en situation de handicap, compatible avec la formation et l'exercice du futur métier, peuvent bénéficier d'aménagements de parcours et d'évaluation</p> <p>Toutes les vidéos sont sous-titrées pour les personnes malentendantes</p> <p>Possibilité de faire le weekend en présentiel sur Zoom</p> <p>La salle de formation est accessible aux PMR</p> <p>Pour plus de renseignements sur l'accès à la formation, contacter Madame Billard: Référente Handicap : stephanie.billard@gmail.com</p>
--

### CONTACT

<p>Stéphanie Billard Directrice de Yogaline Académie web: <a href="https://yoga-line.fr">https://yoga-line.fr</a> email: <a href="mailto:stephanie.billard@gmail.com">stephanie.billard@gmail.com</a> tel: +33.681218309</p>
--