

YOGA LINE ACADEMIE	Fiche programme : GESTION DES TROUBLES DU SOMMEIL, DE LA MÉMOIRE ET DE L'ATTENTION COMPRENDRE, MAÎTRISER ET TRANSMETTRE LES OUTILS DE LA YOGATHERAPIE POUR LA GESTION DES TROUBLES DU SOMMEIL EN PRÉVENTION ET EN CURATIF	MAJ LE 30/03/2025
--------------------	---	---------------------------------

OBJECTIFS DE LA FORMATION	
Comprendre le fonctionnement et le rôle du sommeil avec une approche neuroscientifique	
Connaitre les outils et remèdes pour favoriser un sommeil réparateur	
Comprendre les effets de l'hygiène de vie Ayurvédique et Nutritherapie sur le sommeil et la concentration	
Savoir utiliser les techniques respiratoires et méditatives, les techniques de mantratherapie et sonothérapie pour améliorer la qualité du sommeil	
Savoir pratiquer les meilleures postures de Yoga postural pour le sommeil avec variations et adaptations avec supports	
Savoir créer une séquence de yoga intégral pour améliorer les troubles de la concentration et du sommeil	

DURÉE DE LA FORMATION	TARIFS
Parcours en ligne = 15 h en e-Learning sur la plateforme Learnbox Parcours en présentiel = 15h	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 pour certaines parties. 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 présentiel

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES
Vidéos et audios enregistrés mises sur plateforme PDF téléchargeables
Un live sur Zoom en neuroscience et en naturopathie avec échanges et accès en replay avec support powerpoint du docteur en neurosciences et de l'expert en naturopathie.
Fiches récapitulatives des postures de yoga adaptées pour gérer les troubles du sommeil 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
Exercices de groupe sur un cas concret d'analyse des besoins et 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 : 95% Nombre de stagiaires ayant réalisé le module : 78 Taux de réussite : 88%

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 de l'anxiété et le stress /booster son énergie et sa vitalité au quotidien . Formation Respiration santé Débouchés : Auto-entrepreneur professeur de Yoga Intégrer la yogathérapie dans son activité pour les professeurs de yoga et les thérapeutes

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP
Les élèves en situation de handicap, compatible avec la formation et l'exercice du futur métier, peuvent bénéficier d'aménagements d'évaluation et/ou de formation. Toutes les vidéos sont sous-titrées pour les personnes malentendantes Possibilité de faire le présentiel sur Zoom La salle de formation est accessible aux PMR Référente handicap : Stéphanie Billard email: stephanie.billard@gmail.com tel: +33.681218309

CONTACT
Stéphanie Billard Directrice de Yoganline Académie web: https://yoga-line.fr email: stephanie.billard@gmail.com tel: +33.681218309