

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

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

DURÉE DE LA FORMATION	TARIFS
Parcours en ligne = 15 h en e-Learning sur la plateforme Learnynbox Parcours en présentiel = 15h	Parcours complet de 30h € 517

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 formulaire d'inscription</p> <p>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.</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>Un live sur Zoom en neurosciences et en naturopathie avec échanges et accès en replay avec support powerpoint du docteur en neurosciences et de l'expert en naturopathie.</p> <p>Fiches récapitulatives des postures de yoga adaptées pour gérer les troubles du sommeil 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>

MODALITÉS DE SUIVI PÉDAGOGIQUE ET D'ÉVALUATION
<p>Exercices de groupe sur un cas concret d'analyse des besoins et 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 le module : 78</p> <p>Taux de réussite : 88%</p>

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

SUITE DE PARCOURS ET DÉBOUCHÉS
<p>Suite de parcours :</p> <p>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 .</p> <p>Débouchés :</p> <p>Formation Respiration santé</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 d'évaluation et/ou de formation.</p> <p>Toutes les vidéos sont sous-titrées pour les personnes malentendantes</p> <p>Possibilité de faire le présentiel sur Zoom</p> <p>La salle de formation est accessible aux PMR</p> <p>Référente handicap : Stéphanie Billard email: stephanie.billard@gmail.com tel: +33.681218309</p>

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