

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

<b>OBJECTIFS DE LA FORMATION</b>
<p>Comprendre les mécanismes et les effets de la fatigue chronique grâce à une approche holistique et neuroscientifique.</p> <p>Comprendre les grands principes de l'alimentation équilibrée en fonction du tempérament ayurvédique (doshas)</p> <p>Savoir pratiquer les meilleures pratiques respiratoires pour réduire la fatigue et booster l'énergie</p> <p>Savoir utiliser les principales méthodes de méditation et de relaxation pour réduire son niveau de fatigue</p> <p>Savoir choisir les meilleures postures de yoga en fonction des bénéfices pour l'énergie globale</p> <p>Savoir mettre en place des séquences de yoga intégral pour gérer la fatigue chronique</p>

<b>DURÉE DE LA FORMATION</b>	<b>TARIFS</b>
Parcours en ligne = 15h en e-Learning sur la plateforme Learybox Parcours en présentiel = 15h	Parcours complet de 30h <b>€ 517</b>

<b>PUBLIC CIBLE ET PRÉREQUIS NÉCESSAIRES POUR INTÉGRER LA FORMATION</b>
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

<b>MODALITÉS D'ADMISSION A LA FORMATION ET DÉLAI D'ACCÈS</b>
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

<b>MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES</b>
Vidéos et audios enregistrés mises sur plateforme PDF téléchargeables 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. Fiches récapitulatives des postures de yoga adaptées pour gérer la fatigue et soutenir l'énergie 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

<b>MODALITÉS DE SUIVI PÉDAGOGIQUE ET D'ÉVALUATION</b>
Exercices de groupe sur un cas concret d'analyse des besoins pour un patient, 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

<b>INDICATEURS DE RÉSULTAT</b>
Taux de satisfaction : 97% Nombre de stagiaires ayant réalisé le module : 81 Taux de réussite : 74%

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

<b>SUITE DE PARCOURS ET DÉBOUCHÉS</b>
<b>Suite de parcours :</b> 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 /gestion du stress et de l'anxiété Formation Respiration Santé <b>Débouchés :</b> Auto-entrepreneur professeur de Yoga Intégrer la yogathérapie dans son activité pour les professeurs de yoga et les thérapeutes

<b>ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP</b>
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: <a href="mailto:stephanie.billard@gmail.com">stephanie.billard@gmail.com</a> tel: +33.681218309

<b>CONTACT</b>
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