

Sundari Hatha Yoga Traditionnel & Flow



**MODALITÉS  
PÉDAGOGIQUES**

## **1- Modalités, moyens et adaptation pédagogiques, techniques d'encadrement**

Sundari Yoga s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. Voici nos modalités et moyens pédagogiques :

*Lieu des stages :*

Nous proposons une formation comprenant 200heures réparties sur 9 week-ends et un stage intensif. Cela permet aux stagiaires en reconversion professionnelle ou cherchant à ajouter à leur statut d'effectuer la formation, tout en continuant à exercer leur travail.

- Dans des salles adaptées au yoga en location chez nos partenaires
- En cas de confinement ou autre incompatibilité ou en stage complémentaire, les sessions pourront être suivies en « distanciel » synchrone (FOAD). Le formateur et les stagiaires se connectent via une plateforme de visioconférence Zoom par exemple, où un partage d'écran permettant de glisser des documents et d'interagir dans la pratique est tout à fait réalisable.

## *Matériel et moyens pédagogiques :*

Lors des formations en « présentiel », le formateur met à disposition tout le matériel de formation nécessaire :

- Des tapis, couvertures, supports et autres accessoires propres à la pratique du yoga
- De nombreux supports papiers : toutes les fiches et plaquettes de cours sont imprimées par le formateur et remises aux stagiaires, qui constitue un classeur par matières (Postures, respirations, philosophie, anatomie, méthodologie)
- Mise à disposition par le formateur d'une bibliothèque pour le prêt des ouvrages
- Un projecteur pour vidéos, textes et images illustrant les matières enseignées durant la formation
- Des apports théoriques appuyés par des études de cas, mise en situation et explications imagées
- Des pratiques progressives selon la formation
- Simulations, mises en situation et débriefing

- Mises à disposition d'un espace convivial pour les pauses (boissons et snacks à disposition)

### *Modalités pédagogiques :*

Le cursus s'appuie sur les connaissances préexistantes du stagiaire et sur la combinaison de diverses modalités pédagogiques :

- Des exposés théoriques, des temps d'échanges, des études de cas, des mises en situation permettant aux stagiaires de participer activement à la séance
- Dans le groupe, l'interactivité est favorisée pour une progression et une réussite commune
- Les stagiaires sont mis en situation réelle. Enseignement du yoga à l'ensemble des stagiaires, au cours d'une séance d'une heure. L'association de 3 élèves « leaders » permettant de favoriser l'harmonie et l'entraide entre les participants
- La détermination du formateur est de faciliter l'acquisition des compétences et l'assimilation des matières enseignées, afin de rendre les stagiaires autonomes et capables de mettre en pratique leurs acquis, dès que possible suite au cursus

## *Déroulement des formations :*

Pré requis :

Nos formations étant effectuées en petit nombre, chaque postulant est tenu de participer à un entretien privé avec le formateur, dans lequel il sera fait état de son niveau de compétences et de ses acquisitions en la matière, afin de valider son inscription. Les éléments déterminants sont les suivants:

- Son ancienneté dans la pratique du yoga et de la méditation (type de pratique, nombre d'années et d'heure de pratique hebdomadaire, condition physique)
- Des connaissances de base et un intérêt marqué pour la philosophie du yoga
- Des compétences et aptitudes en matière de pédagogie, d'enseignement et aide à la personne
- Ses motivations à suivre ce cursus spécifique du Hatha yoga traditionnel & Flow

En début et au cours de la journée, chaque stagiaire reçoit :

- Les documents relatifs au programme de la session
- L'accès aux liens vers des sites internet relatifs au sujet, sources à récupérer et bibliographie
- Chaque stagiaire bénéficie de la mise à disposition d'une bibliothèque d'ouvrages prêtés sur demande par le formateur
- Un suivi de session et des échanges entre formateur et participants sont proposés
- En fin de journée, la synthèse de ce qui a été vu pour permettre la continuité du cursus
- À chaque début de session, un récapitulatif et des échanges sont menés afin de noter et prendre en compte l'évolution, l'apprentissage de chacun en veillant à maintenir l'homogénéité de niveau du groupe

### *Évaluation des compétences :*

- À partir de la 7<sup>ème</sup> session, les stagiaires devront après avoir préparé leur séance par écrit, commencer à enseigner 3 par 3, au reste du groupe et ce, à tour de rôle jusqu'à la fin de la formation
- Il leur est fortement conseillé de s'exercer dès que possible, en enseignant informellement à leurs amis ou famille

### *Évaluation des connaissances et certification :*

- En vue de sa certification en fin de formation, le stagiaire devra : Avoir validé ses capacités à enseigner à un groupe, lors des tests de mises en situation
- Rendre un texte court (2 à 5 pages) commentaire d'une citation de son choix ayant trait au cursus. Il y fera part de ses impressions et motivations personnelles, dans la mise en application de la philosophie du yoga à travers l'enseignement auquel il se destine
- Répondre à l'écrit à un questionnaire d'évaluation sur les matières étudiées, en présence du formateur

### *Préparation et correction :*

- Une session particulière sera dédiée en amont, aux révisions générales du programme sélectionné pour les tests
- À cet effet et lors d'échanges, le formateur répondra aux questions, en vue de favoriser l'intégration des connaissances et de garantir la certification des stagiaires
- En vue de consolider encore les acquis, une correction des tests sera faite en dernière session de formation
- La remise des certifications sera effectuée à la fin de cette session de clôture de la formation

### *Évaluation de la formation :*

- Le stagiaire répondra à un questionnaire d'évaluation afin de nous faire part des conditions de formation telles qu'ils les a perçues. Ces informations permettront au formateur d'adapter, voire d'améliorer ces conditions



### *Moyens d'encadrement vis-à-vis du participant*

- Livret d'accueil
- Règlement intérieur (Sensibilisation aux risques et responsabilité sociétale)
- Évaluation en fin de formation sans le formateur, permettant de témoigner des difficultés rencontrées, le cas échéant

### *Moyens d'encadrement vis-à-vis des formateurs*

- Point en amont permettant de définir les demandes du stagiaire et les applications souhaitées à la suite de la formation
- Point en fin de session, recueil des impressions, équilibrage sur les autres journées en fonction de l'évolution pédagogique
- Évaluation en fin de formation, dans le cas d'un formateur extérieur et débriefing
- Proposition de modification et application en cours de formation si nécessaire et possible

