

« PROFESSEUR DE YOGA SPÉCIALISÉ - ANATOMIE »

Public :

Les professeurs de yoga.

Prérequis :

Avoir un diplôme de professeur de yoga ou être un pratiquant de yoga de niveau avancé.

Durée de formation :

72h de formation sur 14 mois

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter au 0686993169 ou par email : namaste@adaptersonyoga.com

Objectifs :

- développer une expertise recherchée dans l'accueil et la prise en charge des élèves fragiles ou sédentaires.
- connaître les pathologies les plus fréquentes.
- savoir réaliser un bilan de son élève
- proposer des postures de yoga adaptées et progressives
- accueillir convenablement des élèves douloureux en cours de yoga collectif
- construire des séances de yoga progressives sans risque de blessure

Moyen et modalité :

A distance

La formation se déroule en ligne.

Le client reçoit une vidéo de formation par semaine, d'une durée de 35 minutes à 1 heure. Il se connecte à une plateforme regroupant tous les supports pédagogiques. Il y a des pauses

Document actualisé le 04/09/2023

d'une semaine programmées après chaque gros chapitre.

Il reçoit également une fiche de synthèse à compléter du cours, ainsi que le support écrit. La communauté est un espace d'échanges et de questionnements sur la mise en pratique des cours.

Une fois par trimestre, des coachings communs sont proposés.

À l'issue de la période de formation, le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

Moyens Techniques :

Contenu vidéo délivré en FOAD.

Plateforme de formation en ligne (Systeme.io).

Le suivi pédagogique se fait en ligne par des quiz à chaque module, en surveillant les avancées des élèves via la plateforme (suivi des visionnages des vidéos), par une réunion Zoom trimestrielle, ainsi que par un quiz final.

Si le client n'a pas accès à internet, Muriel Gelin l'invite à se rendre sur un Hotspot gratuit municipal ou privé. L'accès à la plateforme est possible depuis un smartphone. Les cours sont également téléchargeables en format audio et un support écrit illustré est mis à disposition des clients.

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour palier à des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

Réunion Zoom chaque trimestre. Quiz entre chaque module et final.

Document actualisé le 04/09/2023

Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :

Toutes les formations dispensées à ADAPTER SON YOGA sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

AGEFIPH

Provence Alpes Côte d'azur

Hélène Patry Heintz - Aline DA DALTO

04 42 93 15 50

rhf-provence-alpes-cotedazur@agefiph.asso.fr

MDPH

MDPH Marseille 13000

4 quai d'Arenc CS 80096

13304 Marseille Cedex 2

0800 81 48 44

accueil.information.mdph@mdph13.fr

CAP EMPLOI

38 avenue de l'Europe

13090 Aix en Provence

04 42 95 70 30

<https://www.capemploi-13.com/contact.html>

Document actualisé le 04/09/2023

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

Sur demande.

Contact :

Gelin Muriel
namaste@adaptersonyoga.com
0686993169

Programme de la formation Professeur de Yoga Spécialisé - Maîtriser l'anatomie pour enseigner le yoga adapté (72h)

MODULE 1 : Maîtriser les termes anatomiques

Durée : 9h00

Cours 1 : Posons de bonnes bases

Cours 2 : Les structures anatomiques

Cours Bonus : Mieux comprendre la contraction musculaire

Bonus Quiz : Oui, je vais finir pas comprendre la contraction musculaire

MODULE 2 : TRONC : Normaliser puis dynamiser l'axe

Document actualisé le 04/09/2023

ADAPTER SON YOGA 51 RUE CELONY , 13100 - AIX-EN-PROVENCE – Siret : 95098086200011 – Enregistré sous le n°93132131213 auprès du préfet de région : Provence Alpes Côte d'azur – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 85.59A – TVA : FR35950980862 – RCS : AIX-EN-PROVENCE 950 980 862 R.C.S. Aix-en-provence – Capital : 1000 € – Tel : 0686993169 – Email : namaste@adaptersonyoga.com – Site internet : <https://adaptersonyoga.com/>

Durée : 22h00

Cours 3 : Le bassin, la hanche, la vertèbre type

Cours 4 : Les lombaires, le DIV, le thorax

Cours 5 : La biomécanique vertébrale et les pathologies du rachis

Cours 6 : La flexion, le nerf sciatique, D12L1 et morphologie

Cours Bonus 1 : Atelier Anatomie du bassin et lecture des corps Le chien la tête en bas

Cours Bonus 2 : Yoga et Sciatique

Cours 7 : Les muscles spinaux profonds

Cours 8 : Les muscles postérieurs superficiels

Cours 9 : Les muscles postérieurs révisions, carré des lombes et caissons

Cours 10 : Le muscle transverse abdominal

Cours 11 : Les muscles abdominaux

Cours 12 : Les muscles abdominaux et le diaphragme

Cours 13 : Fantastique diaphragme

Cours 14 : À la découverte du périnée

Cours 15 : Les atteintes du périnée

Cours 16 : Le périnée en pratique

Cours 17 : L'oesophage et l'estomac

Cours 18 : L'intestin et le côlon

Cours 19 : Synthèse : que penser du Yoga pour l'appareil digestif ?

Cours 19 BIS DIRECT : Vos questions sur le tronc

MODULE 3 : Ancrer les membres inférieurs

Document actualisé le 04/09/2023

Durée : 20h

Cours 20 : Le bassin

Cours 21 : La Coxo-fémorale

Cours 22 : Les mouvements de la Coxo-fémorale

Cours 23 : Les mouvements combinés de la Coxo-fémorale

Cours 24 : Le piriforme

Cours 25 : Les autres muscles pelvi-trochantériens

Cours 26 : L'Ilio-Psoas

Cours 27 : Les muscles Glutés

Cours 28 : Le fémur et le quadriceps

Cours 29 : Le Droit fémoral

Cours 30 : Les Ischio-jambiers

Cours 31 : Les adducteurs et synthèse de la cuisse

LIVE : Tout sur la flexion

Cours 32 : Les surfaces articulaires du genou

Cours 33 : La stabilité du genou

Cours 34 : Les pathologies du genou

Cours 35 : Le bilan du genou

Cours 36 : La cheville / Talo crurale

Cours 37 : Les mobilités du pied

Cours 38 : Le triceps et les déformations du pied

Cours 38 bis : Vos questions sur le membre inférieur

MODULE 4 : Prévenir les douleurs du membre supérieur

Document actualisé le 04/09/2023

ADAPTER SON YOGA 51 RUE CELONY , 13100 - AIX-EN-PROVENCE – Siret : 95098086200011 – Enregistré sous le n°93132131213 auprès du préfet de région : Provence Alpes Côte d'azur – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 85.59A – TVA : FR35950980862 – RCS : AIX-EN-PROVENCE 950 980 862 R.C.S. Aix-en-provence – Capital : 1000 € – Tel : 0686993169 – Email : namaste@adaptersonyoga.com – Site internet : <https://adaptersonyoga.com/>

Durée : 11h00

Cours 39 : Rappels sur le rachis

Cours 40 : Occiput et Atlas

Cours 41 : Rachis cervical et postures avancées

Cours 42 : Rééducation du Rachis cervical

Cours 43 : La ceinture scapulaire

Cours 44 : La scapulo-humérale

Cours 45 : La coiffe des rotateurs

Cours 46 : Les muscles de l'épaule

Cours 47 : Approche du coude / Chaturanga

Cours 48 : Le coude

Cours 49 : Le poignet

Cours 50 : L'auriculaire

LIVE - Synthèse du Membre Supérieur

ANNEXES (10h)

Bonus - Formation lombalgie, hyperlaxité, raideur (3h)

Bonus - 5 cours de yoga dirigés orientés pédagogie (7h)

ACCESSIBILITE

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de ADAPTER SON YOGA en matière d'accessibilité numérique.

Document actualisé le 04/09/2023

ADAPTER SON YOGA 51 RUE CELONY , 13100 - AIX-EN-PROVENCE – Siret : 95098086200011 – Enregistré sous le n°93132131213 auprès du préfet de région : Provence Alpes Côte d'azur – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 85.59A – TVA : FR35950980862 – RCS : AIX-EN-PROVENCE 950 980 862 R.C.S. Aix-en-provence – Capital : 1000 € – Tel : 0686993169 – Email : namaste@adaptersonyoga.com – Site internet : <https://adaptersonyoga.com/>

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITE NUMERIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, ADAPTER SON YOGA a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de ADAPTER SON YOGA, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

Document actualisé le 04/09/2023

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Modalités de règlement

Le paiement sera dû en totalité à réception d'une facture émise par l'organisme de formation à destination du bénéficiaire.

Non réalisation de la prestation de formation

En application de l'article L6354-1 du Code du travail, il est convenu entre les signataires de la présente convention, que faute de résiliation totale ou partielle de la prestation de formation, l'organisme prestataire doit rembourser au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait.

Obligations et force majeure

Dans le cadre de ses prestations de formation, « ADAPTER SON YOGA » est tenue à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses Clients ou de ses Stagiaires. « ADAPTER SON YOGA » ne pourra être tenue responsable à l'égard de ses Clients ou de ses Stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un événement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à « ADAPTER SON YOGA », les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de « ADAPTER SON YOGA ».

Devis et attestation

Pour chaque action de formation, un devis est adressé en deux exemplaires par « ADAPTER SON YOGA » au Client. Un exemplaire dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » doivent être retournés à « ADAPTER SON YOGA » par e-mail. Le cas échéant une convention particulière peut être établie entre « ADAPTER SON YOGA », l'OPCO ou le Client. À l'issue de la formation, « ADAPTER SON YOGA » remet une attestation de formation au Stagiaire. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCO, « ADAPTER SON YOGA » lui fait parvenir un exemplaire de la feuille d'émargement

Document actualisé le 04/09/2023

accompagné de la facture. Une attestation d'assiduité pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

Dédommagement, réparation ou dédit

En cas de renoncement par le bénéficiaire avant le début du programme de formation

- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : 50% du coût de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 48 heures avant le début de la formation : 75 % du coût de la formation est dû.
- Dans un délai inférieur à 48 heures avant le début de la formation : 100 % du coût de la formation est dû.

Le coût ne pourra faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCO.

Propriété intellectuelle et copyright

L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale...) utilisés par « ADAPTER SON YOGA » pour assurer les formations ou remis aux Stagiaires constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. À ce titre, le Client et le Stagiaire s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents, sans un accord exprès de « ADAPTER SON YOGA ». Cette interdiction porte, en particulier, sur toute utilisation faite par le Client et le Stagiaire en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

Descriptif et programme des formations

Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réservent le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau des participants ou de la dynamique du groupe.

Document actualisé le 04/09/2023

Confidentialité et communication

« ADAPTER SON YOGA », le Client et le Stagiaire s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par « ADAPTER SON YOGA » au Client. « ADAPTER SON YOGA » s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCO, les informations transmises par le Client y compris les informations concernant les Stagiaires. Cependant, le Client accepte d'être cité par « ADAPTER SON YOGA » comme client de ses formations. À cet effet, le Client autorise « ADAPTER SON YOGA » à mentionner son nom, son logo ainsi qu'une description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, site internet, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

Protection et accès aux informations à caractère personnel

Le Client s'engage à informer chaque Stagiaire que :

- des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de « ADAPTER SON YOGA »

- Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le Stagiaire dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant. Le Stagiaire pourra exercer ce droit en écrivant à : « ADAPTER SON YOGA » ou par voie électronique à : « ADAPTER SON YOGA ». En particulier, « ADAPTER SON YOGA » conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du Stagiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation. Enfin, « ADAPTER SON YOGA » s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

Litiges

Si une contestation ou un différend ne peuvent pas être réglés à l'amiable, le Tribunal de AIX-EN-PROVENCE sera seul compétent pour régler le litige.

Document actualisé le 04/09/2023

CV DU FORMATEUR

**Muriel
GELIN**

**Kinésithérapeute
Ostéopathe
Formatrice Yoga**

Muriel GELIN

51 rue Celony
13100 Aix en Provence

(33) 06 86 99 31 69
namaste@adaptersonyoga.com

Français langue maternelle.
Anglais B1.

Compétences

Kinésithérapie
Ostéopathie
Yoga-thérapie
Rédaction de contenus
Enseignement pour les professeurs de yoga

Expérience

SASU Adapter Son Yoga / Auteure, Formatrice et Dirigeante
mai 2021 - aujourd'hui

Création de contenus autour du yoga : podcasts, vidéos, articles.
Création de contenus de formation en ligne : vidéos, supports écrits, QCM, animations de groupes, attestations de fin de formation...
Accompagnements pédagogiques: séances individuelles et collectives.
Formations en présentiel des professeurs de yoga en anatomie, sur le mal de dos lombaire, l'hyperlaxité et la scoliose.
Rédaction pour la presse écrite *Infos Yoga*.

Cabinet libéral / Kinésithérapeute, Ostéopathe, cours de yoga
2001 à 2023, Paris puis Aix-en-Provence

Bilans et traitement des patients, particulièrement autour de la grossesse, en prévention du vieillissement ou dans le suivi de scoliose.

Document actualisé le 04/09/2023

Cours de Pilates puis Yoga Thérapeutique.
Approche holistique, centrée sur le patient acteur de sa santé.

Diplômes

IFMK Lariboisière APHP / Masseur-Kinésithérapeute DE.

sept 1998 -juin 2001, Paris

COS Paris / Ostéopathe DO

sept 2003 - juin 2008, Saint Ouen

Document actualisé le 04/09/2023

ADAPTER SON YOGA 51 RUE CELONY , 13100 - AIX-EN-PROVENCE – Siret : 95098086200011 – Enregistré sous le n°93132131213 auprès du préfet de région : Provence Alpes Côte d'azur – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 85.59A – TVA : FR35950980862 – RCS : AIX-EN-PROVENCE 950 980 862 R.C.S. Aix-en-provence – Capital : 1000 € – Tel : 0686993169 – Email : namaste@adaptersonyoga.com – Site internet : <https://adaptersonyoga.com/>

Formations

Yoga et Pilates

- Natha Yoga (Christian Tikhomiroff)
- Yoga sans Dégâts (Institut De Gasquet Paris)
- Yoga suspendu (Maria Leon – YAMA)
- Yoga Ashtanga (Maria Luisa Munoz - Ashtanga Provence)
- Yoga Vinyasa (Maria Leon - YAMA, Alexandra Leny- Qee)
- Ouverture thoracique en yoga (Maria Leon – YAMA)
- Enseignement du Yoga Ashtanga (Vanessa Brouillet – YAMA)
- Yoga prénatal (Vanessa Brouillet – YAMA)
- Découverte et pratique régulière du Yoga depuis 2009
- Pilates Fondamental (Leaderfit formation)

Kinésithérapie et Ostéopathie

- Chaînes Physiologiques et Scoliose (G. Dessaint-FKNL)
- Hypnose médicale – Initiation (PAPL-Lyon)
- Chaînes physiologiques Busquet
- Ouvrir le foramen vertébral, techniques neuroméningées (V. Jacquemin-INK)
- Triggers Points (ITMP)
- Perfectionnement en urogynécologie (Loïc Dabbadie – EIRPP)
- Rééducation abdominale Abdo MG (Luc Guillarmé – Institut Guillarmé)
- Kiné énergétique Chinoise Initiation (Daniel Henry– SSK Formation)
- Aromathérapie clinique (SOGNO-LALLOZ Isabelle – Ethical Formation)
- Kinesio Taping (Kinesio France Formation)
- Cervicalgies en thérapie manuelle (ITMP – Paris)
- Lombalgies en thérapie manuelle. Ergonomie. Ecole du dos (ITMP)
- Scoliose (E. Berthelot Lebrun – Onrek)
- Ostéopathie en obstétrique (M. Sérié – COS)
- Néonatalogie (JM. Briand, T. Leboursier et A. Benoit – CETOHM)
- Ostéopathie somato-émotionnelle (A. Delille – COS)
- Ostéopathie bio-tissulaire (F. Bel)
- Micronutrition (Denis Riché – Kinéformation)
- Techniques hypopressives abdominales type De Gasquet (EIRPP)

Document actualisé le 04/09/2023

- Kinésithérapie respiratoire pédiatrique (ARB puis ARBAM PACA)
- Massage Californien (S. Smadja – SISMED)
- Rééducation périnéo-sphinctérienne (P. Devillers et L. Dabbadie – EIRPP)
- Lutte contre la douleur (Réseau de l'hôpital Saint Antoine)

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized, cursive 'S' followed by a horizontal line extending to the right.

Document actualisé le 04/09/2023