

PROGRAMME

Yoga Aérien et Acrobatique 100h

YOGA AERIEN, ACROYOGA, INVERSIONS ET SOUPLESSE

YOGA du Sud 



Organisme de
formation
certifié Qualiopi



Intitulé précis de la formation

Spécialisation 100 heures –

Yoga Dynamique : Yoga Aérien, Acroyoga, Yoga à deux et pédagogie des inversions.

Objectifs (Compétences visées):

À l'issue de la formation, la participante sera capable de :

- Enseigner le Yoga Aérien , Acrobatique et les inversions en sécurité.
- Installer et utiliser correctement une hamac de yoga aérien.
- Adapter les postures en suspension selon le niveau.
- Construire des séquences dynamiques progressives.
- Enseigner les bases de l'Acroyoga en sécurité.
- Encadrer une pratique à deux ou en petit groupe.
- Accompagner les inversions (Handstand) avec pédagogie évolutive.
- Développer force, mobilité et souplesse.
- Séquencer des ateliers dynamiques (stage, workshop, cours enfants/famille).
- Proposer la pratique dynamique en entreprise pour des évènements team building et dans des ateliers tout public.

Pré-requis :

- Minimum 1 an de pratique régulière de yoga dynamique, yoga aérien ou acroyoga.
- ou Être professeur·e de yoga certifié·e (200h recommandé)
- ou avoir une pratique d'enseignement préalable en danse, cirque ou sport relié au mouvement acrobatique
- Bonne condition physique générale
- Être apte à pratiquer les inversions et mouvements dynamiques
- Disposer d'un ordinateur et connexion internet
- Avoir un compte Gmail pour rendre les exercices en Google Classroom

YOGA AERIEN



YOGA du Sud



Contenu détaillé (100h)

Bloc 1 – Yoga Aérien (50h).

- Installation sécurisée du matériel
- Sécurité et contre-indications
- Postures fondamentales en suspension
- Transitions fluides
- Inversions assistées
- Adaptation débutant/intermédiaire
- Séquençage progressif
- Relaxation en hamac
- Construction d'un atelier professionnel

Bloc 2 – Acroyoga & Yoga à deux (25h).

- Principes de base, voltigeur/base
- Sécurité et communication
- Alignement et portés fondamentaux
- Transitions simples
- Acro flow
- Yoga en duo
- Yoga en famille et en groupe
- Adaptation à différents publics
- Construction d'ateliers collectifs
- Assistance, jeux et dynamiques de groupe

ACROYOGA



Bloc 3 – Handstand & Souplesse (25h).

- Bases bio mécaniques des inversions
- Renforcement progressif
- Travail des épaules et poignets
- Souplesse active et passive
- Progressions murales
- Alignement, accompagnement et sécurité
- Construction de séquences inversions
- Adaptations morphologiques

Modalités pédagogiques :

- Formation 80 % en présence en format résidentiel sur 15 jours et 20% de préparation en ligne (contenus théoriques et démonstrations)
- Accès immédiat aux vidéos de préparation
- Stage en été (Juillet) au Manoir des Araignées, Bellenaves, Auvergne
- Exercices pratiques filmés à rendre post stage
- Évaluation continue
- Examen final (séquence dynamique filmée)

Outils utilisés :

- Accompagnement physique en groupe de 8 personnes sur 15 jours
- Telegram (suivi pédagogique à vie)
- Google Classroom (dépôt des exercices)
- Support technique
- Agent IA pédagogique basé sur les documents de l'école

INVERSIONS



Suivi pédagogique:

- Évaluation individualisée de chaque pratique
- Accompagnement personnalisé en petit groupe
- Retour précis sur sécurité, pédagogie, alignement
- Accompagnement à la structuration d'ateliers

Temporalité :

- 100 heures de formation
- 15 jours d'accompagnement en présence
- 12 mois maximum pour valider le diplôme
- Accès aux contenus et au groupe Telegram à vie

Modalités d'évaluation et validation

Validation par :

- Visionnage complet des contenus
- Participation au Stage
- Remise des exercices filmés
- Évaluation continue
- Examen final : présentation d'une séquence dynamique structurée

Résultats attendus

Délivrance :

- Certificat 100h Yoga Dynamique – Aérien & Acro
- Heures reconnues Yoga Alliance (YACEP)
- Attestation conforme Qualiopi