

## PROGRAMME DE FORMATION

### WOGA 1 & 2

| Durée et horaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | Objectifs pédagogiques                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 jours / 12 h<br>Horaires habituels :<br>10h00 13h00<br>15h00 18h00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | <p>A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ De comprendre les principes et les intentions du WOGA</li> <li>✓ D'intégrer un travail sur la respiration de type pranayama</li> <li>✓ Reproduire les asanas de base du WOGA</li> <li>✓ D'exécuter des asanas sous l'eau</li> <li>✓ De réaliser un protocole Yoga aquatique WOGA 1 de 45 minutes</li> </ul>                                                                                                          |
| Public concerné                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | Contenu pédagogique                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Tout public                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | <p><b>Environnement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Découverte des comportements physiques et respiratoire dans l'eau chaude</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Pré-requis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Aucun                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <p><b>Posture corporelle &amp; protection des personnes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utiliser des postures adaptées à l'exécution de la technique en sachant l'adapter à vos possibilités, savoir se protéger des risques de blessures</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Sanction de formation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Attestation de formation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | <p><b>Technique du WOGA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Etudier les principes du Yoga Aquatique</li> <li>✓ Apprentissage des asanas en surface</li> <li>✓ Apprentissage des asanas sous l'eau</li> <li>✓ Apprentissage des asanas en couple</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Formateur Intervenant                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Natacha Schönenberger<br>Formatrice WOGA certifiée                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Démarche et méthodes pédagogiques :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | Techniques et outils :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Nous privilégions une démarche pédagogique, conviviale, respectueuse et interactive. L'apprentissage sera focalisé sur le bien-être et la sécurité des personnes et une possibilité d'application concrète au retour de la formation. Démarche <b>active, centrée sur l'apprenant</b> .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthodes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>démonstrative</b>, faire acquérir une série de geste (démonstration puis le participant reproduit)</li> <li>- <b>active</b>, fait appel à l'expérience et l'expérimentation, à la répétition, à la mise en pratique par les apprenants.</li> <li>- <b>participative</b>, basée sur le questionnement et les échanges des participants</li> <li>- <b>Expositive : transmet des connaissances (anecdotes, illustration...)</b></li> </ul> </li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternance des techniques suivantes :<br/>Démonstration, suivi d'une seconde démonstration détaillée, mises en application par pratique et échanges, corrections du formateur suivies de reprises verbalisées...</li> <li>• Exposés théoriques des principes anatomiques, physiologiques et énergétiques</li> <li>• 100 % de la formation se déroule en piscine chaude</li> <li>• Supports pédagogiques : Vidéo, documentation papier et PDF, livre technique spécifique</li> </ul> |

### Modalités d'évaluation et de suivi:

- En amont : évaluation du niveau des participants et recueil des attentes et besoins par un questionnaire écrit
- Evaluation formative en cours de module : exercices - cas pratiques
- Evaluation des acquis : mise en situation, séance supervisée de fin de formation
- Evaluation de la satisfaction, à chaud

La présence des stagiaires est impérative et obligatoire tout au long de la formation. Une grande partie du travail étant basée sur un travail d'échange à 2, toute absence même temporaire devra être signalée au formateur et motivée par une raison valable.

Une feuille d'émargement sera obligatoirement signée par chaque stagiaire en début de chaque demi-journée.

### Modalités d'accueil :

La formation se déroulera au Centre de L'Eau de Soie, 6 Impasse du Béal 69009 Lyon.

Ce centre est accessible en voiture avec des possibilités de parking aux alentours pour par les lignes de transport en commun Metro D station Valmy ou ligne de bus 3, 19 et 66.

Pour le travail à terre nous disposerons d'une salle confortable adéquatement équipée de futons et avec projecteur vidéo et paperboard.

Pour le travail pratique aquatique une piscine thérapeutique d'eau chaude spécialement conçue pour les formations de travail corporel en eau chaude sera à notre disposition avec vestiaire attenant.

Un coin attenant pour les pauses café sera à notre disposition à côté de la salle. Par contre les repas devront impérativement avoir lieu à l'extérieur en utilisant la terrasse et une pièce cuisinette équipée d'un micro-onde et d'un réfrigérateur. Vous pourrez aussi organiser vos repas dans des structures environnantes dont vous serez informés en arrivant (restaurants, snacks ou boulangerie...)

Nous pourrons utiliser la salle mise à notre disposition au sein du centre de formation durant toute la durée de la formation, y compris pendant les temps de pause.

### Règles sanitaires et hygiène

Des règles sanitaires sont régies par un règlement intérieur à L'Eau de Soie, celui-ci est affiché sur place et qui vous sera expliqué à votre arrivée. Il reprend les réglementations et les interdictions applicables aux lieux ouverts au public et plus précisément aux piscines publiques.

Actuellement des règles de distanciation et des conditions d'entrées sont mise en place en raison de la crise sanitaire COVID 19. Nous vous invitons à vous informer des nouvelles et éventuelles évolutions directement auprès du centre de L'Eau de Soie Tel : **04.74.71.14.19**