

Programme de la formation

Intitulé de la formation

Formation animateur de Yoga du Rire

Durée

2 jours

Soit 14 heures

Public

Toute personne qui souhaite développer animer des séances de Yoga du Rire

Prérequis

Aucun prérequis

Objectifs / compétences visées

Objectifs opérationnels

Être en capacité de préparer et mener une séance de Yoga du Rire

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Construire une séance de Yoga du Rire
- Animer une séance
- Accompagner les réactions émotionnelles individuelles

Contenu

J1 : L'historique, la définition et le déroulé

- Définition du Yoga du Rire
- Historique, mécanisme d'action, bénéfices
- Rôles de l'animateur
- Les contre-indications et précautions
- Structure d'une séance
- La phase d'échauffement
- Les différents rires

J2 : la séance

- Les différents rires (suite)
- Inventer de nouveaux rires et un thème de séance
- La méditation du rire et la posture de l'animateur
- La relaxation
- La fin de séance
- Les différents publics
- La prise en charge des réactions émotionnelles

Méthodes

Apports théoriques, échanges d'expériences, exercices, élaboration de séances

Moyens techniques et pédagogiques

Salle de taille suffisante pour réaliser des exercices de Yoga du Rire, munie de chaises, paper board ou tableau blanc, support de cours remis aux participants.

Modalités d'évaluation

J1 : quizz

J2 : quizz, suivi des exercices

Modalités et délais d'accès

Demande de renseignement et inscriptions directement auprès de État d'Esprit Coaching (voir contact).

La mise en place de la formation est faite à partir de 6 inscriptions.

La formation a lieu à Lyon, dans une salle louée à cet effet. Le lieu exact est choisi en fonction du nombre de participants.

Les tarifs

220 euros pour les deux jours de formation (possibilité de paiement en 3 fois sans frais)

10% de réduction pour chaque personne que vous parrainez et qui s'inscrit à la formation.

Contact

Sylvaine Weber

Sylvaine.weber@orange.fr

06 15 88 08 31

Accessibilité aux personnes handicapées

Les personnes porteuses d'un handicap sont priées de le signaler lors de leur inscription de manière à valider avec la formatrice les possibilités de suivre la formation. Si nécessaire, un lieu de formation adapté facilitant l'accès de la personne sera envisagé.