

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre la physiologie respiratoire  
Savoir mener un bilan respiratoire  
Connaître et pratiquer les techniques de respirations selon les problématiques de santé (stress, douleur, digestion, sommeil, fatigue, autres pathologies respiratoires)  
Savoir créer une séquence ou des programmes de plusieurs techniques selon la problématique de santé ou le public visé

## DURÉE DE LA FORMATION

40 Heures de formation : 35 h en présentiel et 5 h en E-Learning sur plateforme dédiée

## TARIFS

847 euros

## PRÉREQUIS NÉCESSAIRES POUR INTÉGRER LA FORMATION

Pas de niveaux ni connaissances préalables requises. Toute personne motivée pour améliorer sa santé, les professeurs de yoga, les professionnels de Santé et les personnes chargées du bien-être et de la gestion du stress en entreprise

## MODALITÉS D'ADMISSION A LA FORMATION ET DÉLAI D'ACCÈS

Inscription en ligne via formulaire puis entretien téléphonique avec la directrice de Yogaline. La formation en e-learning sera accessible après le présentiel et pendant 1 an

## MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

**Formation mixte : formation en ligne avec hébergement sur la plateforme LMS Leamybox et formation en présentiel de 5 jours**  
Audit et bilan respiratoire individuel  
Etude de cas pratiques. Etude des pathologies respiratoires. Programme de respiration guidées individuelles et programme spécifique selon le besoin.  
En présentiel, mise en application de techniques fondamentales de respirations au service de la santé  
Exercices pratiques de mise en application adaptés à la thématique (douleur, stress...) et au profil (enfant, adulte, sportif, sénior...)  
Mise à disposition de pdf, de vidéos de pratique et d'études de cas sur la plateforme

## MODALITÉS DE SUIVI PEDAGOGIQUE ET D'ÉVALUATION

Quizz en ligne portant sur la connaissance des techniques, de la physiologie respiratoire, des pathologies respiratoires  
Etude de cas pratiques avec enseignement d'une séquence respiratoire

## INDICATEURS DE RESULTAT

Taux de satisfaction  
Nombre de stagiaires ayant réalisé la formation  
Taux de réussite

## BLOC DE COMPETENCES – EQUIVALENCE - PASSERELLES

Possibilité de valider un/ou des blocs de compétences :

NON

Possibilité d'équivalence :

NON

Possibilité de passerelles :

NON

## SUITE DE PARCOURS ET DEBOUCHES

**Suite parcours:** Possibilité de poursuivre avec la formation Yogathérapie en 5 modules sur la gestion du stress, du sommeil, de la douleur, de la digestion et de la fatigue chronique. Cette formation d'apprentissage de techniques respiratoires sera poursuivie ultérieurement par la formation complète de yogathérapie. Elle permettra une intégration totale des exercices respiratoires dans les postures de yoga et dans sa vie au quotidien.

**Débouchés:** Intégrer la formation respiration et santé dans son activité professionnelle en tant que thérapeute, professeur de yoga, responsable du bien-être en entreprise

## ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les personnes en situation de handicap, compatibles avec la formation peuvent bénéficier d'aménagements d'évaluation et/ou de formation.  
Toutes les vidéos sont sous-titrées pour les personnes malentendantes  
La salle est accessible aux PMR

Pour plus de renseignements sur l'accès à la formation, contacter Mme Stéphanie Billard, Référente Handicap : Email: stephanie.billard@gmail.com

## CONTACT

Stéphanie Billard  
Directrice de Yogaline Académie  
web: <https://yoga-line.fr>  
email: [stephanie.billard@gmail.com](mailto:stephanie.billard@gmail.com)  
tel: +33.681218309