



REFERENTIEL D'HABILITATION : « Yoga Ayurveda : L'ayurveda appliqué au yoga »

1. PRÉSENTATION DE L'ORGANISME DE FORMATION

1.1 - NOTORIÉTÉ

L'E.I Delphine Girardi est un organisme de formation connu sous le nom de Ha'Taraforma dont la spécialité est les formations autour du bien-être et du yoga. Créée en 2022, nous accompagnons des personnes dans les formations professionnelles avec rigueur éthique et intégrité. L'organisme de formation a obtenu la certification Qualiopi en Juin 2023.

1.2 - CHAMP DE LA FORMATION

L'Ayurveda et le yoga, sont des pratiques complémentaires. Ensemble, elles offrent une approche personnalisée du yoga, répondant aux besoins spécifiques de chacun, en tenant compte des constitutions individuelles, des saisons et des différentes étapes de la vie. La formation est conçue pour apporter les connaissances et outils nécessaires pour ajuster sa pratique et/ou ses séances au *dōṣa* dominant, aux saisons ou aux environnements. Cette formation s'adresse ainsi aux pratiquants engagés comme aux enseignants de yoga souhaitant enrichir et approfondir leur accompagnement.

1.3- OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Les stagiaires seront en capacité de réaliser les diverses prestations à l'issue des 4 jours de formation et ce pour des groupes tous publics ou de manière individuelle. Ils pourront ajouter des savoir-faire à leurs pratiques professionnelles ou réaliser des séances ou des pratiques adaptées dans le cadre personnel.

1.4- PROCÉDURE QUALITÉ

Nous nous engageons donc à

- Respecter la réglementation ;
- L'adéquation des compétences et des moyens techniques et humains aux actions de Formation ;
- La satisfaction des clients en priorisant la qualité de la formation (ainsi le diplôme ne sera pas accordé sans que les évaluations ne soient réalisées) ;
- La pérennité financière ;
- Le respect du code de déontologie, du code de conduite professionnelle et du règlement intérieur

Nos groupes peuvent aller de 6 à 10 élèves maximum. Ainsi nous garantissons un suivi personnalisé et un temps de pratique pour chaque stagiaire.

2. PRÉSENTATION DU CERTIFICAT

2.1 - INTITULE DU CERTIFICAT

Les certificats seront différents selon que le stagiaire est déjà enseignant ou non de yoga. S'il est **enseignant de yoga**, sur fourniture de la preuve de son certificat d'enseignant de yoga ; le certificat obtenu (après validation des évaluations) sera :

- Enseignant.e de yoga spécialisé en Yoga adapté selon l'Ayurveda

Si le **stagiaire est pratiquant de yoga** son certificat sera :

- Certifié.e en Ayurveda appliqué au yoga

Le certificat d'enseignant.e pourra être délivré au stagiaire s'il ou elle valide ultérieurement une formation d'enseignant de yoga. Cette délivrance sera possible uniquement sur présentation du certificat correspondant et dans un délai maximal de trois ans suivant l'obtention du présent certificat de formation.

2.2 - LE PUBLIC CIBLE

La formation est ouverte à toute personne souhaitant :

- Acquérir des connaissances générales en Ayurveda.
- Compléter une activité professionnelle liée à l'enseignement du yoga ;
- Ou Etre en capacité d'adapter sa pratique personnelle à ses besoins selon l'ayurveda

Cette formation s'adresse au public suivant :

- Enseignants de yoga diplômés.
- Pratiquants de yoga d'une durée minimale de 5 années (consécutive ou non)

Elle est adaptée aux handicaps en fonction du handicap présenté.

2.3 COMPÉTENCES VISEES :

L'objectif de cette formation est d'acquérir ou de développer les compétences suivantes :

Avoir des connaissances générales en ayurvêda et comprendre la notion de *doṣa*
Vāta, Pitta et Kapha

- Avoir des connaissances pour adapter sa pratique à son *doṣa*
- Être en capacité d'effectuer des séances de yoga adaptées au *doṣa*
- Avoir des connaissances en routine d'hygiène de vie (*dinācarya*)
- Être en capacité d'effectuer des séances de yoga adaptées aux saisons

2.4 PRÉREQUIS ET ÉVALUATION DE POSITIONNEMENT

2.4.1 Prérequis :

Selon le profil les stagiaires devront fournir :

- Une attestation sur l'honneur de leur pratique de yoga sur une durée de 5 ans

ou

- Une copie de leur diplôme ou certificat d'enseignant de yoga en version pdf.

2.4.2 Évaluation de positionnement :

La personne intéressée par la formation prend contact par **email** avec la responsable de formation voir dans « *contact* » du menu du site internet.

Après ce contact, si la personne est toujours intéressée, la responsable de formation lui envoie le dossier d'inscription comprenant

- Le contrat de formation professionnelle
- Le document d'information relatif au RGPD
- Le règlement intérieur de l'école
- Le code d'éthique et de déontologie
- Un document d'accord de droit à l'image

À ce dossier s'ajoute des documents d'informations avec l'explication du dossier d'inscription.

2.5 DURÉE, DÉLAI D'ACCÈS ET PRIX

2.5.1 durée

4 jours repartis à la fréquence de 1 jour par mois planifiés uniquement sur les week-ends (samedi ou dimanche).

Le planning est disponible le site internet Ha'Taraforma ou en demandant la plaquette virtuelle par simple mail.

La formation comprend

4 modules ou journées de formation en présentiel de 7h chacune.

Total d'enseignement : 28 h

2.5.2 lieux

Le lieu de formation est dans la salle du Relai de DAIA située au chemin de Bonzom à Peyssies (31390)

2.5.3 accessibilités aux personnes handicapées

L'accessibilité aux personnes handicapées, elle dépend du type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogique. Nous invitons les personnes à nous contacter afin de définir avec elles les modalités d'adaptation possibles.

2.5.4 tarifs

Le tarif particulier : 500€ TTC (TVA non applicable)

Pas de Financement possible autre qu'en tarif particulier.

Nous vous demanderons **100€ d'acompte pour frais d'inscription dès la remise du dossier d'inscription. En cas de désistement cette somme ne pourra pas vous être restituées sauf cas de force majeure dûment avérée (justificatif demandé).**

Paiement en plusieurs fois possible (4 mensualités maximum et uniquement par chèque)

2.6 MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET MOYENS

2.6.1 méthode pédagogique

Pratique avec exemple de séances selon les *doṣa* proposées

Pratique en binôme avec étude de cas

Réalisation d'une recette ayurvédique simple.

Théorie avec support de cours et présentation power-point

Présentiel.

2.6.2 moyens pédagogiques

Humains :

Formatrice ayant reçu une formation en Enseignement du yoga et de praticienne en Ayurveda de Niveau III.

Matériels :

- Supports de cours théorique fournis sous format pdf à chaque stagiaire. Mise à disposition sur un accès privé dans le site internet. Bibliographie et contact de fournisseur inclus dans les supports

Des documents annexes peuvent être fournis également (audios, vidéos...) afin de compléter l'enseignement et ce en fonction des demandes et besoins spécifiques du groupe.

- La salle de cours est choisie en fonction de l'accessibilité et du confort des stagiaires.
- Fourniture d'une préparation ayurvédique préparée par les stagiaires.
- Visio projecteur et Paperboard pour l'animation du cours

Chaque stagiaire apporte un tapis, un coussin ou support pour son assise (Fuzen, zafu ou banc de méditation) et de quoi noter.

Le repas doit être fourni par chaque stagiaire, une auberge espagnole pourra être organisée pour les repas en accord avec l'ensemble de stagiaires.

Les pauses sont prises en charge par l'organisme de formation (café, thé, tisane, collation)

2.7 MODALITÉS D'ÉVALUATION ET RÉSULTATS OBTENUS

2.7.1 Suivi individuel

Chaque stagiaire est suivi de manière individuelle du fait du petit groupe formé.

2.7.2 Évaluations

Conditions requises pour l'obtention du certificat de réalisation :

- Participer à tous les modules en présentiel (feuille d'émargement)
- Réaliser un maximum de 2 fautes au QCM de 5 questions sur les connaissances générales
- Obtenir la mention acquis et validé à la proposition de pratique portant sur l'évaluation rapide d'un déséquilibre. Cette pratique sera abordée en module n°2 et remise lors du module ou du suivant à la formatrice.
- Obtenir la mention acquis et validée lors de l'évaluation de séance complète (uniquement pour les stagiaires déjà enseignants de yoga) pour le *doṣa* du binôme de travail. Seule une partie de la séance sera proposée en présentiel (15 à 20 min maxi) mais l'évaluation portera uniquement sur la séance complète rendue en format papier soit à l'issue du module n°3 soit au suivant.
- Obtenir la mention acquis et validée lors de l'évaluation intégrative du module n°4.
- Avoir une attitude générale basée sur la bienveillance et le respect de l'éthique en s'abstenant d'avoir des propos qui relèveraient de l'exercice illégal de la médecine par exemple.

2.7.3 - Mesures d'accompagnement pour favoriser l'engagement du stagiaire

Lorsqu'il a besoin d'aide, le stagiaire a plusieurs possibilités

- Contacter la responsable de formation pour lui faire part de ses difficultés ou problématique dans le suivi de la formation
- Contacter la formatrice par email pour demander des explications supplémentaires sur les cours.

Lorsque le stagiaire a terminé la formation, une adhésion à la newsletter de l'école sera proposée ainsi que le maintien des coordonnées au sein de l'école afin de créer un contact permanent et d'être tenus informés des dernières évolutions et des mises à jour éventuelles des programmes.

Il pourra également choisir d'être répertorié sur l'annuaire de l'école afin de bénéficier d'une publicité gratuite. La responsable de l'école se réserve le droit d'exclure un ou une diplômée si son attitude portait atteinte à la réputation de l'école ou de la responsable.

2.7.4 Organisation du suivi de l'action

Attestation de présence pour chaque module

Évaluations de pratiques

QCM de connaissances théoriques

2.7.5 Niveau de performance et d'accomplissement de la formation

	Promotion en cours de formation
Nombre de stagiaires formés	En attente de la 1 ^{ier} Promo

Nombre de stagiaires ayant interrompu la formation	En attente de la 1 ^{ier} Promo
Nombre de stagiaires ayant mis en suspens la formation (Raison de santé ou personnelle)	En attente de la 1 ^{ier} Promo
Taux de réussite aux évaluations	En attente de la 1 ^{ier} Promo
Taux de satisfaction à l'issue de la formation	En attente de la 1 ^{ier} Promo
Nombre de stagiaire ayant proposé des prestations 6 mois après la formation	En attente de la 1 ^{ier} Promo

2.9 PROGRAMME DE LA FORMATION

Les horaires des journées sont de 9H30 à 17H30 (pause de 1H à 1H15 pour la prise des repas) pour tous les modules.

Journée 1 : Connaissance de bases en ayurveda et *doṣa*

- Principes clés de l'Ayurveda et des *doṣa*
- Observation des grands cycles (journée, saison, énergie personnelle)
- Notions d'équilibre et déséquilibre : mode de vie, alimentation, pratique
- Pratique de yoga ayurvédique pour expérimenter les qualités énergétiques
- Évaluation QCM de 5 questions

Journée 2 : Yoga ayurvédique et *doṣa* (*Vāta, Pitta et Kapha*)

- Adapter la pratique à *Vāta, Pitta et Kapha*
- Besoins spécifiques de chaque *doṣa* dans la pratique de yoga
- Adaptation posturale : rythme, intensité stabilité
- Prāṇayāma et méditation selon les profils énergétiques
- Expérimentation de pratiques différenciées
- Travail en binôme, étude de cas

Journée 3 : Construction de séance adaptée au *doṣa* et connaissance de routines d'hygiène de vie (*dinācarya*)

- Principes de construction d'une séance adaptée au *doṣa* dominant
- Introduction aux routines de saisons (*dinācarya*)
- Lien entre pratique, récupération et énergie
- Exemples de séquences simples et applicables
- Évaluation (pour les enseignants de yoga) production d'une séance complète pour le *doṣa* du binôme

Journée 4 : Adapter la pratique aux saisons

- Influence des saisons sur les *doṣa* et l'énergie
- Séquences types adaptées aux grandes saisons
- Ajustement de l'intensité et des intentions de pratique
- Recette simple et rituel ayurvédique de saison

- Évaluation intégrative : Construction de séance en groupe en prenant en compte les spécificités ayurvédiques du groupe et de la saison.