



# Fédération Française de Green Yoga®

Amala Paris

## ATTESTATION DE FORMATION

Article L. 6353-1 du Code du Travail

Je soussignée **Céline Miconnet**, agissant en qualité de Directrice de la société **Amala Paris**, organisme de formation déclaré auprès de la préfecture de Paris sous le numéro **11754340475**, certifie que :

**Benjamin RIBEIRA** (benjamin.ribeira@hotmail.com) a suivi, dans le cadre d'une action de formation relevant de l'article L.6313-1 du Code du Travail, la formation suivante :

### Module pathologies ostéo-articulaires et digestives de la Formation Green Yoga® Thérapie

**NATURE DE LA FORMATION** : Actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

**OBJECTIF DE LA FORMATION** : Devenir professeur de Yoga thérapeutique, spécialisé dans l'accompagnement des pathologies ostéo articulaires et digestives.

**DATES DE LA FORMATION** Du **2024-04-09** au **2024-05-27**

**LIEU DE LA FORMATION** : Formation dispensée en ligne à l'adresse <https://elearning.green-yoga.fr/formation/index/>

**DUREE THEORIQUE DE LA FORMATION** : 107 heures

A l'issu de cette formation, **Benjamin RIBEIRA** est en capacité de :

- Connaitre les grands cadres thérapeutiques dans lequel s'intègre l'enseignement de yoga thérapie :
  - pathologies ostéo articulaires (bas du dos, haut du dos, épaules, nuque, hanches, genoux, chevilles, poignets, coudes)
  - pathologies liées au système digestif
- Connaitre l'anatomie et la physiologie de base liées aux différentes pathologies
- Mettre en place des techniques de yoga en prévention des maladies
- Concevoir une séance de yoga pour public spécifique
- Proposer des ajustements de postures adaptées au type de public spécifique
- Capacité à choisir et utiliser les supports adéquats afin d'adapter les postures de yoga (chaises, briques de yoga, couvertures de yoga, bolsters, ceintures de yoga, etc)
- Connaitre l'anatomie et la physiologie liée au Yoga
- Connaitre les différentes postures proposées en prévention ou accompagnement de soutien
- Maitriser les bienfaits et éventuelles contre-indications des postures de yoga, pranayamas et méditations en fonction des grands cadres pathologiques décrits plus haut.



# Fédération Française de Green Yoga®

- Créer un climat de confiance et respect et une atmosphère de bien être dans le cours
- Respecter les règles d'hygiène et de sécurité
- Mettre en place des techniques de yoga en prévention des maladies et en accompagnement de soutien

**DUREE REALISEE : 106h 27min 29s**

**RESULTATS AUX EVALUATIONS : 10 évaluations réussies** sur 10 évaluations proposées

**RESULTAT DE LA FORMATION : taux de progression obtenu de 100%.**

Fait à Paris, le 28/05/2024

**AMALA Paris**  
Siège Social : 24 rue de Clichy - 75009 Paris  
Eurl au Capital de 7 500 Euros  
Centre de Formation Professionnelle  
N° 1175 43404 75 -F  
Siret : 502 086 929 000 28  
RCS Paris : 502 086 929