

PROGRAMME DE FORMATION

Formation Professeur de Yoga – 200 heures

Intitulé de la formation

Formation certifiante : Enseigner le Yoga postural – Parcours 200h

Public visé

- Futurs professeurs de yoga
- Professionnels du bien-être
- Pratiquants souhaitant approfondir leur pratique personnelle

Prérequis

- Pratique régulière du yoga depuis au moins 8 mois
- Entretien préalable et questionnaire de positionnement
- *Certificat médical recommandé*

Durée

200 heures réparties sur 4 à 10 mois

Modalités

- Présentiel
- Distanciel (vidéos en ligne)
- Travail personnel encadré
- Temps individuel avec la formatrice

Effectif

8 à 12 participants

Délais d'accès

Inscription possible jusqu'à 30 jours avant le démarrage de la session.

Tarifs

Early Bird jusqu'au 31 janvier 2027 : 2 800 €
Après cette date : 2 900 €

Accessibilité PSH

Formation accessible aux personnes en situation de handicap sous étude des besoins spécifiques.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de/d' :

- Comprendre les postures fondamentales (asanas)
 - Utiliser les techniques de respiration (pranayama), relaxation et méditation
 - Intégrer les bases philosophiques et éthiques du yoga
 - Construire des séquences pédagogiques cohérentes
 - Adapter la pratique aux contraintes anatomiques et physiologiques du corps
 - Animer un cours de yoga adapté à différents publics
 - Garantir la sécurité physique et émotionnelle des pratiquants
-

COMPÉTENCES VISÉES

- Transmission pédagogique du yoga
 - Compréhension technique des postures
 - Connaissance anatomique appliquée
 - Gestion de groupe
 - Communication verbale et non verbale
 - Construction de séances adaptées
 - Évaluation et accompagnement des élèves
-

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

Fondamentaux du Yoga (20h)

Objectifs

Comprendre les origines et les grands courants du yoga.

Contenu

- Histoire du yoga
 - Yoga traditionnel et moderne
 - Éthique du professeur
 - Introduction aux textes fondateurs :
 - Yoga Sutras
 - *Bhagavad Gita*
 - *Hatha Yoga Pradipika*
 - *Bible du yoga - BKS Iyengar*
-

Anatomie et Physiologie appliquées au Yoga (35h)

Objectifs

Comprendre le fonctionnement du corps dans la pratique.

Contenu

- Système osseux et articulaire
 - Système musculaire
 - Colonne vertébrale
 - Respiration et diaphragme
 - Biomécanique des postures
 - Prévention des blessures
 - Adaptations selon les pathologies
-

Asanas : Techniques et Alignements

Objectifs

Maîtriser les principales familles de postures.

Contenu

- Postures debout
 - Flexions avant
 - Extensions arrière
 - Torsions
 - Équilibres sur les mains
 - Inversions
 - Transitions et vinyasa
 - Blocages
-

Pranayama et Énergétique

Objectifs

Utiliser les techniques respiratoires en pratique.

Contenu

- Anatomie de la respiration
 - Respiration yogique complète
 - Autres pranayamas (Nadi Shodhana, Kapalabhati, Ujjayi...)
 - Bandhas
 - Introduction aux nadis et chakras
-

Pédagogie et Construction de Cours

Objectifs

Créer et animer un cours structuré.

Contenu

- Méthodologie pédagogique
- Structuration d'un cours
- Gestion du temps
- Adaptation aux niveaux
- Voix et posture du professeur
- Gestion de groupe
- Sécurité et cadre relationnel

Professionalisation du Professeur de Yoga

Objectifs

Préparer l'activité professionnelle.

Contenu

- Statuts juridiques
 - Responsabilité civile professionnelle
 - Communication et éthique
 - Déontologie
 - Création d'activité
 - Bases administratives
-

Pratique Personnelle et Travail Personnel

Contenu

- Journal de pratique
 - Observation de cours
 - Lectures recommandées
 - Préparation mémoire ou dossier final
-

Autres

Contenu

- Méditation guidée
 - Le son
 - Yoga Nidra
 - Prénatal
-

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluations formatives

- Quiz
- Exercices pratiques
- Études de cas
- Feedback continu

Évaluation certificative finale

- Animation d'un cours
- Dossier pédagogique écrit
- Entretien final

Conditions de validation

- Présence totale
 - Validation des compétences pratiques
 - Réussite des évaluations finales à hauteur de 80 %
-

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Salle équipée avec tapis et accessoires
 - Supports PDF
 - Manuels pédagogiques
 - Plateforme e-learning
 - Rendez-vous individuel
-

ENCADREMENT

Formation assurée par :

- Anaïs Brenière (formatrice principale)
 - Esther Bourouis
 - Lucie Mertz
 - Apolline Braun
 - Vanessa Mecke
-