MEGHA 200H

ESPACE MEGHA

FORMATION PROFESSEUR DE YOGA 200H

Modalités

- Format : 165 h en présentiel + 35 h de travail individuel en ligne
- Public concerné : personnes voulant approfondir leur pratique ou apprendre à enseigner le yoga
- Prérequis : minimum 8 mois de pratique de yoga postural (compréhension des postures)
- Horaires : de 9h à 18h, modifiables selon les dates

Tarif

- 2 850 € avant le 31 janvier 2027 inclus
- 2 950 € à partir du 1er février 2027

Lieux

- Épinal : Studio Meraki Flow
- Strasbourg : Yogiz

Formatrice principale

- Anaïs Brenière, fondatrice d'Espace Megha et de la Megha 200h.
- Plus de 500 heures de formations (Vinyasa, Hatha, inversions, etc)
- 8 ans de pratique, 4 ans d'enseignement
- Yoga, pédagogie, accompagnement.

Intervenantes

- Esther Bourouis
- Apolline Braun
- Lucie Mertz
- Vanessa Mecke

Dates

Du 1er mai au 13 novembre 2027

165 h en présentiel :

- du samedi 1 mai au samedi 8 mai
- samedi 26 juin et dimanche 27 juin
- du dimanche 11 juillet au mercredi 14 juillet
- du vendredi 27 août au dimanche 29 août
- samedi 25 septembre et dimanche 26 septembre
- samedi 23 octobre et dimanche 24 octobre
- du jeudi 11 novembre au samedi 13 novembre

35 h : travail individuel en ligne

+ BONUS Rdv Individuel



M E G H A 2 0 0 H

ESPACE MEGHA

FORMATION PROFESSEUR DE YOGA 200H



Contenu

- Fondamentaux du Yoga
- Anatomie et Physiologie appliquée au Yoga
- Asanas : Techniques et alignements
- Pranayama et Energétique
- Pédagogie et construction de cours
- Professionnalisation du professeur de Yoga
- Approfondissements thématiques (prénatal, son, nidra, mandala...)

Objectifs

- 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
- Veiller à la sécurité physique et émotionnelle des pratiquants

Modalités d'examens

- En présentiel : examens écrits, oraux, mises en pratique et conduite d'une séance de yoga.
- En ligne : questionnaires, exercices et travaux personnels liés aux enseignements et aux cinq quêtes pédagogiques MEGHA.
- Évaluation continue : participation, progression et implication tout au long du parcours.
- Conditions de réussite : présence complète aux 200 heures de formation et obtention d'un minimum de 80 % aux évaluations.