

# PROGRAMME DE FORMATION ENSEIGNER LE YOGA

## Organisation de l'action de formation

### Dates et durée :

La formation se compose de 200h :

- une partie **en ligne asynchrone** (30h) : Les fondations du Yoga (théorie + pratique)
- 4 week ends à Bordeaux (64h):
  - 14/15 mars 2026
  - 11/12 avril 2026
  - 16/17 mai 2026
  - 13/14 juin 2026
- 1 **stages en immersion** (60h) du 23 au 28 juin 2026.
- **Travail personnel** (30h) - pratique personnelle, étude du manuel, préparation aux examens.
- **Pratique d'enseignement** (10h)
- **Cours hebdomadaire en ligne** (12h) le mercredi à 21h (sur zoom) - pas de replay

Examen final le 28 juin 2026.

### Lieu

Les week end ont lieu au Bivouac, 87 quai des Queyries, 33000 Bordeaux et le stage en résidentiel a lieu au Jardin de Safran, Les Bois de la Font, 46260 Varaire

### Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Construire une séance de Yoga qui utilise l'ensemble des outils du yoga
- Animer une séance de Yoga adapté au public recevant l'enseignement
- Transmettre la philosophie du Yoga de façon claire et explicite
- Structurer son projet personnel ou professionnel

### Contenu de la formation

- Philosophie du yoga
- Asanas, étude et alignement
- Pranayama

- Mantra
- Méditation
- Anatomie appliquée au Yoga
- Alimentation
- Enseignement du Yoga
- S'installer comme Professeur de Yoga

## **Méthodes et moyens pédagogiques**

- Cours de yoga et apprentissage de la philosophie du yoga en salle (présentiel) et en ligne
- salle de pratique de 80m<sup>2</sup>
- Matériel spécifique pour la pratique des postures et des alignements
- Diffusion de supports photo et vidéo via un écran et vidéo projecteur
- Manuel de cours étudié et complété lors de la formation par le stagiaire
- Etude théorique, pratique individuelle et pratique en petits groupes lors d'ateliers (mises en situation)

## **Programme de formation du Présentiel, Professeur de Yoga**

JOUR 1	PRATIQUE	TECHNIQUES	PHILO		ANATOMIE	PRATIQUE	
JOUR 2	PRATIQUE	TECHNIQUES			TECHNIQUES	PRATIQUE	
JOUR 3	PRATIQUE	TECHNIQUES	PHILO		TECHNIQUES	PRATIQUE	
JOUR 4	PRATIQUE	TECHNIQUES			TECHNIQUES	PRATIQUE	
JOUR 5	PRATIQUE	TECHNIQUES	PHILO		ANATOMIE	PRATIQUE	
JOUR 6	PRATIQUE	TECHNIQUES			TECHNIQUES	PRATIQUE	
JOUR 7	PRATIQUE	TECHNIQUES	PHILO		TECHNIQUES	PRATIQUE	
JOUR 8	PRATIQUE	TECHNIQUES			TECHNIQUES	PRATIQUE	
JOUR 9				ACCUEIL	TECHNIQUES	PRATIQUE	MEDITATION
JOUR 10	PRANAYAMA	PRATIQUE	PHILO		TECHNIQUES	PRATIQUE	MEDITATION
JOUR 11	PRANAYAMA	PRATIQUE	PHILO		TECHNIQUES	PRATIQUE	MEDITATION
JOUR 12	PRANAYAMA	PRATIQUE	PHILO		TECHNIQUES	PRATIQUE	MEDITATION
JOUR 13	PRANAYAMA	PRATIQUE	PHILO		EXAMENS		MEDITATION
JOUR 14		EXAMENS					

## **Délai d'accès à la formation**

Inscription possible jusqu'à J-30 avant le début de la formation.

## **Formateurs**

- Xavier Dardot : Enseignement de la philosophie du yoga, enseignement des cours de yoga, de l'alignement postural et de la méditation
- Hélène Mainguet : Enseignement des cours de yoga, enseignement de l'alignement postural et du pranayama

## Evaluation de fin de stage

Afin de valider la formation, les stagiaires se doivent d'être assidus à tous les cours et doivent passer l'évaluation finale.

### ASSIDUITE

Les feuilles d'émargement contrôlent la présence obligatoire des stagiaires à l'ensemble des cours.

### COMPETENCES

Les examens se déroulent pendant les temps de formation. Une épreuve orale/pratique permet de valider ou non l'acquisition des compétences.

### CONNAISSANCES

Les examens se déroulent pendant les temps de formation. Une épreuve écrite permet de valider ou non l'acquisition des connaissances.

### CERTIFICATION

Délivrance d'une attestation de fin de formation.

## Modalités de certification

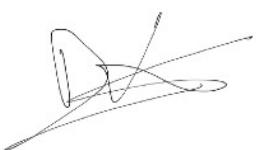
Délivrance d'une attestation de fin de stage

Notre centre de formation est certifié Qualiopi.

1Vie2Yogis est une École de Formation professionnelle reconnue par le Ministère du Travail, sous le numéro d'agrément 75331310733 de la DREETS. Nos formations Yoga sont donc éligibles à des subventions et des financements des collectivités territoriales, de Pôle Emploi et des OPCO (AFDAS, FIFPL, AGEFICE, etc...). Nous vous invitons à vous rapprocher de votre organisme finançant vos formations pour savoir si vous êtes éligibles.

Pour l'organisme de formation (nom et qualité signataire, cachet)

XAVIER DARDOT, PRESIDENT



**1VIE2YOGIS**

585 route de Beauziac 47700 Casteljaloux

tél 06 61 23 66 44 - 1vie2yogis@gmail.com

SIRET 888 065 604 00017

Numéro déclarant d'activité 75331310733