

PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE ENSEIGNER LE YOGA - RS7036

Objectifs pédagogiques

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

- Concevoir et structurer des séances de yoga adaptées à différents publics.
- Maîtriser les bases de l'anatomie fonctionnelle appliquée au yoga pour guider les élèves en toute sécurité.
- Enseigner les postures fondamentales du yoga (asanas) et les techniques de respiration (pranayamas).
- Adapter les postures et les enchaînements en fonction des besoins spécifiques (pathologies, niveaux de pratique, situations particulières).
- Intégrer les grands principes philosophiques du yoga dans son enseignement et sa posture professionnelle.
- Mettre en place une pédagogie progressive, inclusive et respectueuse du rythme de chacun.
- Gérer un cours de yoga de manière autonome, de la préparation à l'animation, en tenant compte du cadre légal et éthique.

Contenu de la formation

1. Fondamentaux du yoga et posture d'enseignant - Origines du yoga, grands courants et philosophies (Yoga Sutras, Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika) - Éthique et posture de l'enseignant - Cadre légal et déontologique de l'enseignement du yoga
2. Anatomie et physiologie appliquées au yoga - Anatomie fonctionnelle du mouvement - Système musculo-squelettique, respiratoire et nerveux - Prévention des blessures, adaptations posturales et contre-indications
3. Pédagogie et didactique du cours de yoga - Méthodologie de transmission - Construction de séquences adaptées aux publics - Techniques de verbalisation, ajustements, utilisation des accessoires
4. Pratique posturale (Asana) - Étude approfondie des familles de postures : debout, assises, flexions, extensions, torsions, équilibres, inversions - Alignements, variations et progressions - Analyse de postures avancées et construction d'enchaînements fluides (vinyasa)
5. Techniques de respiration et de concentration - Introduction et pratique de pranayamas (respiration dirigée) - Techniques de recentrage, concentration (dharana) et relaxation (yoga nidra, savasana guidé) - Rôle du souffle dans la gestion du stress et la régulation du système nerveux
6. Mise en situation et construction de projet - Séances d'enseignement supervisées - Analyse et retours pédagogiques - Création de son projet professionnel en tant qu'enseignant-e de yoga

Résultats attendus

À l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure d'enseigner le yoga de façon autonome, professionnelle et sécuritaire. Ils maîtrisent la structuration d'une séance complète, l'adaptation des postures aux besoins des élèves, ainsi que l'accompagnement respiratoire et mental à travers les techniques de pranayama, de concentration et de relaxation.

Ils sont capables de :

- Concevoir des séances de yoga cohérentes, progressives et personnalisées, en tenant compte des capacités physiques, de la condition de santé et du niveau de pratique des élèves.
- Guider les postures (asanas) avec clarté, en veillant aux alignements, à la respiration et à la sécurité articulaire.
- Proposer des ajustements et des variations pour les publics spécifiques (débutants, femmes enceintes, personnes avec pathologies courantes...).

- Enseigner des exercices de respiration (pranayama) adaptés, et initier à des techniques de concentration et de relaxation.
- Analyser les mouvements et les postures à partir de connaissances solides en anatomie fonctionnelle et en biomécanique.
- Adopter une posture professionnelle, éthique et bienveillante dans l'accompagnement des élèves.
- Intégrer les fondements philosophiques du yoga dans la transmission, afin de donner du sens et de la profondeur à l'enseignement.
- Construire son projet professionnel d'enseignant-e de yoga, dans le respect du cadre légal et déontologique. Les compétences acquises peuvent être mises en œuvre dans divers contextes professionnels : enseignement en studio, en entreprise, en milieu associatif, en libéral ou en complément d'une activité de santé ou de bien-être.

Stagiaires ciblés et prérequis :

Cette formation est destinée aux stagiaires qui souhaitent enseigner le Yoga, soit en reconversion, soit en complément d'une activité déjà installée.

Afin de suivre au mieux l'action de formation susvisée et obtenir la ou les qualifications auxquelles elle prépare, le stagiaire est informé qu'il est nécessaire d'avoir une pratique de yoga installée depuis au moins 2 an.

Un entretien individuel préalable à formation sera mis en place entre les stagiaires et l'organisme de formation pour évaluer les connaissances des stagiaires, leurs motivations et définir ensemble les objectifs.

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)
Le déroulé est accessible depuis un espace personnel et sécurisé, sur la plateforme TEACHIZY dès l'inscription du stagiaire.
- **4 week ends à Bordeaux** (64h): de 9h à 19h le samedi et le dimanche
 - 22/23 août 2026
 - 19/20 septembre 2026
 - 17/18 octobre 2026
 - 21/22 novembre 2026
- **1 semaine en immersion** (60h) du 15 au 20 décembre 2026 à Varaire. Les horaires sont 8h-19h
- **Travail personnel** (30h) - pratique personnelle, étude du manuel, préparation aux examens et rédaction d'un mémoire d'environ 20 pages.
Le suivi du travail personnel s'effectue au moyen d'une feuille de suivi, accessible depuis la plateforme en ligne. Elle permet au stagiaire de noter toutes les heures effectuées dans le cadre de sa pratique personnelle, les séances de Yoga qu'il a suivies, les temps passés pour les examens intermédiaires ...
- **Pratique d'enseignement** (10h)
Le stagiaire doit animer 10 séances de Yoga de 1h dans un cadre bénévole. Le suivi de la pratique d'enseignement d'effectue au moyen d'une feuille de suivi, accessible depuis la plateforme en ligne. Elle permet au stagiaire de noter toutes les séances effectuées, le type de yoga pratiqué, et son auto-évaluation.

- **Cours hebdomadaire en ligne synchrone** (12h) le mercredi à 21h, sur zoom, du 26 août au 25 novembre 2026 (sauf les 21 et 28 octobre 2026)
12 séances seront données en ligne par le formateur, au cours desquelles il répondra aux questions et approfondira les sujets sur la philosophie du Yoga.

Examen final : examen pratique du 16 au 19 décembre 2026 (16h30-19h) et examen écrit le 20 décembre 2026 de 10h à 12h. Voir le dernier chapitre sur l'évaluation de fin de stage.

Lieux de formation

Les week end ont lieu au Bivouac, 87 quai des Queyries, 33000 Bordeaux et les 6 jours en résidentiel ont lieu au Jardin de Safran, Les Bois de la Font, 46260 Varaire

Méthodes et moyens pédagogiques

- Cours de yoga et apprentissage de la philosophie du yoga en salle
- salle de pratique de 80m2
- 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
- Accès à la plateforme en ligne (teachizy) pendant toute la durée de la formation, depuis l'inscription jusqu'à l'examen final, avec du contenu pédagogique sous la forme de vidéos pour les postures de Yoga, des audios pour l'étude des chakras et des pdf pour l'étude de l'anatomie).
- Accès à la plateforme des cours en ligne de 1vie2yogis pendant toute la durée de la formation, depuis l'inscription jusqu'à l'examen final.
- Etude théorique, pratique individuelle et pratique en petits groupes lors d'ateliers (mises en situation).

Programme de formation du Présentiel, Professeur de Yoga

MODULE 1 22 août 2026		
Xavier + Hélène	9h	accueil des participants et présentations. déroulé de la formation
Hélène	11h	Salutations au soleil (hatha)
Xavier	14h	Mantras : shanti mantras et Définition du yoga (interactif)
Hélène	15h	Guider la salutation au soleil en 3 groupes (2 cycles chacun)
Hélène & Xavier	16h30/18h	Cours de Yoga
23 août 2026		
Xavier	9h	Cours de Yoga
Hélène	10h	Pratique avec les 12 postures de base du Hatha (et variations)
Xavier	11h30	Philosophie du yoga et échanges : Bhagavad Gita
Apolline	14h	Les bases de l'anatomie
Alex	16h30/18h	Cours de Yoga
MODULE 2 19 septembre 2026		
Sandrine	9h	Alignement postural, partie 1
Apolline	13h	Anatomie des fascias
Anais	15h30	Guider 3 postures de base et 1 pranayama en petits groupes
Anais	17h30/18h	Respiration complète et samavritti
20 septembre 2026		
Sandrine	9h	Alignement postural, partie 2
Xavier	13h30	Philosophie interactive
Xavier	14h30	Guider 3 postures de base et 1 pranayama en petits groupes
Xavier	16h30/18h	Kapalabhati et Anuloma Viloma
MODULE 3 17 octobre 2026		
Anais	9h	Cours de Yoga
Hélène	11h	Construire une séance de Yoga
Hélène	14h	Catégoriser les asanas - travail de groupe avec les cartes
Xavier	15h	Guider 1 posture devant le groupe - tirage au sort
Xavier	16h30/18h	Cours de Yoga
18 octobre 2026		
Alex	9h/10h30	Cours de Yoga
Alex	11h-12h	Présentation des 6 kriyas

Apolline	14h/16h	Anatomie appliquée au yoga
Anais	16h30/18h	Cours de Yoga
MODULE 4 21 novembre 2026		
Xavier	9h	Ajustement - postures debout
Hélène	11h	Ajustement - postures assises
Hélène & Xavier	14h	Lancer son activité de Professeur de Yoga
Xavier	15h	Ajustement - inversion et avancées
Xavier	16h30/18h	Cours de Yin guidée par le groupe 1
22 novembre 2026		
Xavier + hélène	9h	Cours de Yoga
Hélène	11h	Création d'une séquence thématique en groupe
Xavier	15h	Atelier thématique
Hélène	16h30/18h	Cours de Yin guidée par le groupe 2
Varaire 15 décembre 2026		
Xavier	8h	Agni Hotra et Cours de Yoga
Hélène & Xavier	11h	Echanges et partages autour des concepts philosophiques du Yoga
Xavier	15h	Atelier thématique
Xavier	16h30/19h	Pratique de Yoga guidée par les élèves (examen pratique)
16 décembre 2026		
Xavier	8h	Agni Hotra et Cours de Yoga
Hélène & Xavier	11h	Echanges et partages autour des concepts philosophiques du Yoga
Xavier	15h	Atelier thématique
Xavier	16h30/19h	Pratique de Yoga guidée par les élèves (examen pratique)
17 décembre 2026		
Xavier	8h	Agni Hotra et Cours de Yoga
Hélène & Xavier	11h	Echanges et partages autour des concepts philosophiques du Yoga
Xavier	15h	Atelier thématique
Xavier	16h30/19h	Pratique de Yoga guidée par les élèves (examen pratique)
18 décembre 2026		
Xavier	8h	Agni Hotra et Cours de Yoga
Hélène & Xavier	11h	Echanges et partages autour des concepts philosophiques du Yoga

Xavier	15h	Atelier thématique
Xavier	16h30/19h	Pratique de Yoga guidée par les élèves (examen pratique)
19 décembre 2026		
Xavier	8h	Agni Hotra et Cours de Yoga
Hélène & Xavier	11h	Echanges et partages autour des concepts philosophiques du Yoga
Xavier	15h	Atelier thématique
Xavier	16h30/19h	Pratique de Yoga guidée par les élèves (examen pratique)
20 décembre 2026		
Xavier	8h	Agni Hotra et Cours de Yoga
Hélène & Xavier	11h	Examens écrits
Xavier	15h	Atelier thématique
Xavier	16h30/19h	Cérémonie de clôture

Délai d'accès à la formation

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

Formateur

- Xavier Dardot : Professeur de Yoga et yogathérapeute.

Enseignement de la philosophie du yoga, enseignement des cours de yoga, de l'alignement postural, de la méditation et de l'anatomie.

Evaluation de fin de stage

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

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

À l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure d'enseigner le yoga de façon autonome, professionnelle et sécuritaire. Ils maîtrisent la structuration d'une séance complète, l'adaptation des postures aux besoins des élèves, ainsi que l'accompagnement respiratoire et mental à travers les techniques de pranayama, de concentration et de relaxation.

Ils sont capables de :

- Concevoir des séances de yoga cohérentes, progressives et personnalisées, en tenant compte des capacités physiques, de la condition de santé et du niveau de pratique des élèves.
- Guider les postures (asanas) avec clarté, en veillant aux alignements, à la respiration et à la sécurité articulaire.
- Proposer des ajustements et des variations pour les publics spécifiques (débutants, femmes enceintes, personnes avec pathologies courantes...).
- Enseigner des exercices de respiration (pranayama) adaptés, et initier à des techniques de concentration et de relaxation.
- Analyser les mouvements et les postures à partir de connaissances solides en anatomie fonctionnelle et en biomécanique.
- Adopter une posture professionnelle, éthique et bienveillante dans l'accompagnement des élèves.

- Intégrer les fondements philosophiques du yoga dans la transmission, afin de donner du sens et de la profondeur à l'enseignement.
- Construire son projet professionnel d'enseignant-e de yoga, dans le respect du cadre légal et déontologique. Les compétences acquises peuvent être mises en œuvre dans divers contextes professionnels : enseignement en studio, en entreprise, en milieu associatif, en libéral ou en complément d'une activité de santé ou de bien-être.

Le suivi de l'exécution de la formation est assuré par des feuilles d'émargement signées par les apprenants et les formateurs pour chaque demi-journée de formation. La présence effective est contrôlée tout au long du parcours afin de garantir le respect du volume horaire prévu.

L'évaluation des acquis est réalisée de manière progressive et finale. Elle comprend des évaluations formatives tout au long de la formation (QCM, exercices pratiques, mises en situation pédagogiques), ainsi qu'une évaluation finale consistant en une mise en situation d'enseignement d'une séance de yoga et des évaluations théoriques écrites et orales.

Modalités de certification

L'obtention de la certification est conditionnée à la validation des évaluations prévues en fin de formation. Celles-ci comprennent :

- une évaluation théorique sous forme de QCM,
- une évaluation pratique consistant en une mise en situation professionnelle d'enseignement d'une séance de yoga.
- la rédaction et la soutenance d'un mémoire professionnel d'environ 20 pages, portant sur une problématique en lien avec l'enseignement du yoga et la pratique professionnelle.

Les évaluations sont réalisées par un jury de professionnels à l'aide de grilles d'évaluation formalisées. La certification est obtenue sous réserve de la validation des compétences évaluées, avec un seuil minimal de réussite fixé à 5/10.

Une attestation de fin de formation et de compétences est remise à chaque participant à l'issue de la formation.

Référentiel de compétences	Référentiel d'évaluation	
	Modalités d'évaluation	Critères d'évaluation
C1 - Concevoir et structurer des programmes de formation en yoga, en intégrant des approches pédagogiques différenciées par niveaux et en exploitant des connaissances approfondies en biomécanique et en anatomie, afin de répondre aux attentes, aux besoins spécifiques, et à la condition physique des élèves C2 - Organiser l'espace de travail afin d'optimiser l'efficacité de la pratique des élèves lors de la séance, en assurant la disponibilité et l'adéquation des équipements nécessaires aux exercices prévus, et en veillant au strict respect des normes d'hygiène et de sécurité	Epreuve N°1 (compétences C1 - C2) <u>1ère étape</u> La production d'un 1er dossier professionnel (DP1) issu de pratiques professionnelles du candidat, sur la conception de programmes de formation en yoga, incluant les démarches mises en œuvre d'organisation de l'espace de travail préalablement à l'animation de séances d'enseignement du yoga. Ce dossier professionnel doit décrire : • le filage pédagogique de trois programmes élaborés (Niveaux "débutant" - "confirmé" - "avancé") • les objectifs de chacun des programmes • les actions mises en place pour organiser et préparer l'espace de travail • les méthodes, les accessoires et exercices utilisés • leur description et leur finalité <u>Etape 2</u> Soutenance devant un jury. Le candidat soutiendra son DP1 devant le Jury, et répondra à ses questions.	<u>Pour la compétence C1</u> Cr1 - Le candidat conçoit des programmes qui intègrent les principes de biomécanique et d'anatomie pour chaque niveau de pratique Cr2 - Les programmes une évaluation précise des besoins et conditions physiques spécifiques des élèves Cr3 - Les approches pédagogiques sont appropriées pour les niveaux des élèves, facilitant un apprentissage progressif et structuré Cr4 - Le candidat conçoit des séances inclusives qui prennent en compte les besoins spécifiques des personnes en situation de handicap, assurant l'accessibilité et la sécurité <u>Pour la compétence C2</u> Cr5 - L'espace de travail est préparé avec tous les équipements nécessaires disponibles et facilement accessibles pour les élèves, en congruence avec les objectifs Cr6 - Les équipements fournis correspondent aux exigences des exercices prévus Cr7 - L'espace de travail est maintenu propre et organisé selon les normes d'hygiène établies Cr8 - Les dispositions de sécurité sont scrupuleusement respectées, avec un aménagement qui minimise les risques de blessure et assure le bien-être des élèves Cr9 - L'organisation de l'espace est conçue pour maximiser l'efficacité pédagogique de la pratique

Référentiel de compétences	Référentiel d'évaluation	
	Modalités d'évaluation	Critères d'évaluation
C3 - Accueillir les élèves de manière avenante et courtoise, en utilisant des questions ouvertes pour évaluer leur état de forme, identifier tout handicap ou problème de santé, et déterminer leur niveau de pratique, afin d'établir premier contact de qualité, un climat de confiance, et de discerner des ajustements spécifiques et personnalisés à mettre en œuvre lors de la séance	Epreuve N°2 (compétences C3 - C4 - C5) <u>1ère étape</u> Mise en situation professionnelle reconstituée. Le candidat anime une séance d'enseignement du yoga auprès d'un public de niveau "débutant", selon son programme établi. <u>2nde étape</u> Entretien avec le jury. Le candidat donne une analyse de sa pratique professionnelle face au jury. Il répond ensuite aux questions du jury.	Pour la compétence C3 Cr10 - Le candidat instaure un environnement accueillant dès le premier contact Cr11 - Il utilise des questions ouvertes pour recueillir des informations pertinentes sur l'état de forme, les problèmes de santé, ou tout handicap des élèves Cr12 - Il détermine avec justesse et précision le niveau de pratique de chaque élève pour adapter la séance en conséquence Cr13 - Il identifie les besoins spécifiques des élèves et planifie des ajustements personnalisés pour répondre à ces besoins durant la séance
C4 - Animer des séances de yoga auprès de divers publics pour enseigner les postures de manière précise et sécuritaire, en observant et en corrigeant l'alignement corporel, afin de garantir l'accessibilité, la sécurité, et le bien-être de chaque élève, en adaptant les séances en temps réel avec des ajustements personnalisés et des alternatives pour répondre aux besoins équipementaux et spécifiques des participants, ainsi qu'à leur niveau de pratique		Pour la compétence C4 Cr14 - Le candidat enseigne chaque posture de manière précise, les instructions sont clairement exprimées Cr15 - Il propose des ajustements personnalisés et des alternatives pour répondre aux besoins spécifiques et au niveau de progression de chaque élève Cr16 - Les équipements et accessoires mobilisés sont adaptés et en favorisent un environnement de pratique sécurisé Cr17 - Le candidat explique de manière juste les bénéfices et les risques associés à chaque posture

Référentiel de compétences	Référentiel d'évaluation	
	Modalités d'évaluation	Critères d'évaluation
C5 - Enseigner aux élèves des techniques avancées de respiration et de méditation, en mobilisant ses connaissances en physiologie et en expliquant les bénéfices et les risques associés à chaque posture, afin de faciliter une transition douce entre les différentes phases du cours, préparer physiquement les élèves en renforçant leur endurance et souplesse, et les préparer mentalement par l'amélioration de la concentration et la réduction du stress		Pour la compétence C5 Cr18 - Le candidat assure une transition douce entre les différentes phases du cours Cr19 - Il guide les élèves à travers les séquences de manière fluide et compréhensible Cr20 - Les exercices sont adaptés pour renforcer l'endurance et les souplesses des élèves Cr21 - Les techniques de méditation et des pratiques de respiration ciblées favorisent la concentration et la réduction du stress
C6 - Promouvoir l'activité d'enseignement du yoga pour accroître la notoriété et l'engagement des prospects envers les programmes proposés, en élaborant des stratégies de communication ciblées et en utilisant divers canaux, y compris les réseaux sociaux, et en définissant une offre attrayante et durable, afin d'attirer et fidéliser les élèves tout en assurant la viabilité économique de l'activité	Epreuve N°3 (compétences C6 - C7) <u>1ère étape</u> La production d'un 2nd dossier professionnel (DP2) issu de pratiques professionnelles du candidat. Ce dossier doit inclure une présentation détaillée des initiatives de promotion menées par le candidat, incluant : - documentation des matériaux de marketing développés et déployés, tels que campagnes digitales, brochures informatives, et publicités - analyse des stratégies de communication employées pour cibler et engager les publics pertinents	Pour la compétence C6 Cr22 - Le candidat développe et met en œuvre des stratégies de communication claires et ciblées Cr23 - Il utilise de manière appropriée divers canaux de communication, y compris les réseaux sociaux, pour atteindre et engager les prospects Cr24 - Il présente une offre de cours ou de programmes de yoga qui est clairement définie, attrayante et adaptée aux besoins du marché, contribuant à attirer de nouveaux élèves Cr25 - Des initiatives pour fidéliser / encourager les élèves à continuer leur pratique sont mises en œuvre

Référentiel de compétences	Référentiel d'évaluation	
	Modalités d'évaluation	Critères d'évaluation
C7 - S'engager activement dans une démarche de progrès et d'innovation en matière pédagogique, en consultant régulièrement des publications spécialisées, des sites de référence, en participant à des ateliers entre pairs et à des salons professionnels, en tenant compte des appréciations des élèves, tout en engageant une auto-évaluation méthodique et récurrente de son enseignement, afin d'améliorer continuellement ses pratiques	- études de cas ou rapports démontrant l'efficacité de ces initiatives en termes d'accroissement de la notoriété et de l'engagement des élèves - synthèses ou fiches de lecture sur les sites web, publications spécialisées, ... consultés - comptes-rendus de participation à des ateliers professionnels, conférences et/ou salons - descriptions des processus d'intégration des retours d'élèves dans l'amélioration des cours - exemples concrets d'auto-évaluation de sa pratique enseignante et des ajustements réalisés pour améliorer ses méthodes d'enseignement <u>Etape 2</u> Soutenance devant un jury. Le candidat soutiendra son DP2 devant le Jury, et répondra à ses questions.	Pour la compétence C7 Cr26 - Le candidat cite les publications et sites spécialisés qu'il consulte, dans le cadre de sa veille professionnelle Cr27 - Il a participé à un ou plusieurs salons professionnels, et explicite les apports obtenus pour sa pratique Cr28 - Les retours et appréciations des élèves sont exploités pour ajuster et améliorer les méthodes d'enseignement Cr29 - Le candidat justifie d'une auto-évaluation régulière visant à identifier les points forts et les axes d'amélioration de son enseignement Cr30 - Il justifie d'évolution au regard de l'amélioration continue de ses pratiques