



SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email : formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: +33749998509

ENSEIGNER LE YOGA 200H

DURÉE : 200 heures de formation

module initial : 130h en présentiel /Pratique Continue 70h présentiel ou distanciel

LIEU :

En présentiel : 73 Boulevard Matabiau. 31000 Toulouse

À distance : En visioconférence

Dates

Entrées et sorties permanentes - Se reporter au devis et/ou à notre site internet :

<https://sattvayogatoulouse.fr/formation-professeur-yoga>

Durée

- Durée totale : 200h (version standard)
- 230h avec remise à niveau préalable (30h).

Horaires

- Vendredi 17h-21h (en ligne / replay).
- Samedi 9h-12h30 / 14h-18h30 (présentiel).
- Dimanche 9h-12h30 / 14h-17h30 (présentiel).

Format

6 week-ends en présentiel ou en distanciel + 1 week-end certification + pratique continue et stage.

Modalités d'accès :

Pour vous préinscrire à l'une de nos formations, veuillez cliquer sur ce lien : <https://sattvayogatoulouse.fr/formation-yoga>

Nous allons étudier votre projet et vous recevrez ensuite un lien pour prendre rendez-vous avec Faty, la formatrice du centre.

Délai d'accès à la formation

- Formation collective sous la forme de visioconférences en live via zoom

- Inscription à réaliser au plus tard 15 jours avant le démarrage de la formation

Afin de garantir au mieux les droits de l'usager, l'Organisme de formation doit respecter un délai obligatoire de 11 jours ouvrés entre la date d'envoi de sa proposition de Commande et la date de début de la formation mentionnée dans sa proposition. Après validation de la demande d'inscription par l'Organisme de formation, le Titulaire du compte reçoit de la part de l'Organisme de formation une proposition de Commande correspondant à l'offre initiale ou bien personnalisée.

Le Titulaire du compte bénéficie d'un délai de 4 (quatre) jours ouvrés pour confirmer ou non sa Commande.

Effectif

De 6 à 10 stagiaires

Accessibilité

- Remplir un dossier d'inscription en ligne et avoir un échange téléphonique avec la responsable de l'organisme de formation

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Référente handicap : BOUMAIZA Fatiha, formation@sattvayogatoulouse.fr

Une salle de formation répondant aux normes "accessibilité et accueil du public" sera mise à disposition.

Profils des stagiaires

- Toute personne souhaitant valider la certification RS N°7418 « ENSEIGNER LE YOGA » délivré par SATTVA YOGA SHALA.
- Coachs sportifs, professeurs de fitness, professeurs de danse.

Prérequis

- Justifier d'une activité de coach sportif, professeur de fitness, ou professeur de danse.
- Justifier de deux années de pratique du yoga

Calendrier

- Les dates de la formation varient selon les sessions.
Le calendrier applicable à votre inscription est indiqué sur votre devis et disponible sur notre site internet.

Objectifs pédagogiques

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

- C1 Identifier les objectifs d'une séance de yoga, en prenant compte les attentes, les besoins, les niveaux et les situations de handicap des participants, afin de concevoir une séance adaptée.
- C2 Déterminer la séquence de postures de yoga, en alternant entre celles debout, assises, inclinées, en équilibre et au sol, afin de proposer une séance variée.
- C3 Accueillir les participants en présentant le déroulement de la séance de yoga, dans le but d'expliquer les objectifs et de rassurer les participants.
- C4 Animer une séance de yoga en donnant des consignes, en montrant et en guidant les postures et en s'adaptant à un public en situation de handicap afin de favoriser une expérience positive.
- C5 Corriger les participants tout au long de la séance de yoga, en donnant des conseils personnalisés dans le but d'aider les participants à réaliser les figures et à progresser.
- C6 Évaluer la satisfaction des participants en questionnant et en écoutant les retours des participants dans le but d'améliorer et personnaliser les séances.
- C7 Respecter des normes d'hygiène et de sécurité s'appliquant aux Établissements Recevant du Public (ERP) pour s'assurer que l'accueil des publics se fait dans des conditions légales

Contenu de la formation

- Module 1 : Identifier les objectifs d'une séance de yoga
 - Analyse des besoins et niveaux des pratiquants.

- Prise en compte des situations de handicap.
- Études de cas pratiques.
- Apprendre la salutation au soleil
- Premier principe du mouvement : La respiration comme ancrage solide
- Module 2 : Créer une séquence de postures équilibrée
 - Séquençage complet (debout, assises, équilibre, détente).
 - Adaptations selon niveaux et handicaps.
 - Élaboration de séquences personnalisées.
 - Analyse des postures debout axe sagital et frontal
 - Deuxième principe du mouvement : Les fondations, les vérrous, l'ancrage
- Module 3 : Accueillir et expliquer la séance
 - Techniques d'accueil et de présentation.
 - Gestion des appréhensions.
 - Séance type.
 - Analyse des postures debout axe transversal et équilibres
 - Troisième principe du mouvement : Répartition des forces , protection des articulations
 - Apprendre à créer et à donner un cours de yoga
- Module 4 : Animer une séance adaptée
 - Consignes verbales et démonstration.
 - Gestion de groupe et inclusivité.
 - Mises en situation.
 - Analyse des postures cambrées
 - Quatrième principe du mouvement : Intégration et protection de la colonne vertébrale
 - Apprendre à créer et à donner un cours de yoga
- Module 5 : Corriger et accompagner la progression
 - Observation et ajustements.
 - Conseils individualisés.
 - Feedback constructif.
 - Analyse des postures au sol
 - Cinquième principe de mouvement : L'intégration des 3 corps physique, énergétique et spirituel
 - Apprendre à créer et à donner un cours de yoga
- Module 6 : Évaluer et améliorer
 - Questionnaires de satisfaction.
 - Analyse des retours.
 - Ajustement des futures séances.
 - Analyse des postures finales et en inversion
 - Sixième principe du mouvement : L'étude de soi, la méditation
 - Apprendre à créer et à donner un cours de yoga
- Module 7 : Respecter les normes d'hygiène et sécurité (10h)
 - Sécurité des ERP.
 - Organisation de l'espace.
 - Conformité légale
 - Apprendre à créer et à donner un cours de yoga

SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email : formation@sattvayogatoulouse.fr

Tel: +33749998509

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation par Mme BOUMAIZA Fathia - 07 49 99 85 09. formation@sattvayogatoulouse.fr - Le bon déroulement est assuré par les formateurs désignés par l'organisme de formation.

- Formation synchrone, réalisée à distance en visioconférence via la plateforme Zoom
- Mise à disposition d'une assistance technique et pédagogique, par visioconférence, téléphone et mail, pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours : 07 49 99 85 09 ou formation@sattvayogatoulouse.fr ; réponse dans les 48 heures par mail.
- Assistance téléphonique sur rendez-vous .
- Informations communiquées tout au long de la formation, par les formateurs, au participant, sur les activités pédagogiques à effectuer à distance et leur durée moyenne.
- Mise en place par les formateurs, tout au long de la formation, d'évaluations qui jalonnent ou concluent l'action de formation.
- Accompagnement individualisé et préparation au passage d'examen

Lieu

SHALA MATABIAU 73 boulevard MATABIAU 31000 TOULOUSE

Tarif

En présentiel 3290€

Une proposition tarifaire sera adressée par mail après l'entretien de positionnement.

Moyens pédagogiques et techniques

- Méthodes d'animation participatives : interactivité, exemples et cas pratiques
- Procédés pédagogiques adaptés au niveau du/des participants
- Travaux pratiques adaptés à l'activité du client
- Mise en situation
- Quiz

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

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par session de formation
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.
- Certificat de réalisation
- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Evaluations du contrôle de l'acquisition des connaissances via quiz, qcm, mise en situation pratique avant, pendant et après la formation
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation
- Attestation de fin de formation

Préparation à la Certification « RS N°7418 « ENSEIGNER LE YOGA ».

La formation prépare à la certification « Enseigner le yoga », enregistrée au Répertoire Spécifique (RS) le 19-07-2024 sous le numéro RS 7418 et délivrée à SATTVA YOGA SHALA.

Epreuves finale/Modalités de l'examen de certification :

Épreuve 1 : Cas pratique

- Le candidat devra concevoir une séance de yoga basée sur des attentes et besoins spécifiques. Il devra démontrer sa capacité à équilibrer les postures et à adapter la séance selon les situations de handicap.

Épreuve 2 : Mise en situation professionnelle

- Le candidat animera une séance de yoga de 30 minutes en s'adaptant aux niveaux des participants, tout en prenant en compte leurs besoins spécifiques et éventuelles situations de handicap.

Qualité 2024

94% des élèves satisfaits - 0,1% d'abandon - 98% de réussite à la certification

Dernière date de mise à jour : 20 août 2025 V1

Retrouvez ce programme et plus d'informations sur <https://sattvayogatoulouse.fr/>