

MODULE PRÉPARATOIRE · FORMATION 200H « ENSEIGNER LE YOGA »

Remise à niveau : les fondamentaux du yoga

20 heures pour poser des bases solides avant d'entrer en **Formation 200h Enseigner le Yoga** (RS N°7418).

20h

DURÉE TOTALE

10h

ESPACE DE FORMATION

10h

PRATIQUE GUIDÉE

200 €

TARIF

À qui s'adresse cette remise à niveau ?

Aux personnes qui souhaitent intégrer la **Formation 200h Enseigner le Yoga** mais qui **n'ont pas encore atteint les deux années de pratique** recommandées pour y entrer. Ces 20 heures permettent d'acquérir les bases indispensables pour suivre la formation sereinement, dans les meilleures conditions.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la remise à niveau, le stagiaire sera capable de :

- ▶ Réaliser les **salutations au soleil** (Surya Namaskar A et B) en synchronisant souffle et mouvement
- ▶ Pratiquer une **respiration consciente** et les techniques de **pranayama** fondamentales
- ▶ Exécuter les **postures de base** (debout, assises, flexions, torsions, inversions douces) avec un alignement sécurisé
- ▶ Comprendre les repères essentiels du yoga : origines, vocabulaire sanskrit de base, bandhas et drishti
- ▶ Installer une **pratique personnelle régulière** et autonome, socle de la formation 200h

Informations clés

Prérequis

- ▶ Aucune expérience minimale exigée
- ▶ Projet d'intégrer la Formation 200h
- ▶ Absence de contre-indication médicale à la pratique du yoga

Format & modalités

- ▶ Formation à distance : espace de formation en ligne + séances de pratique
- ▶ Accès à son rythme, à compléter avant l'entrée en Formation 200h
- ▶ Supports pédagogiques et vidéos de pratique inclus

Partie 1 — Espace de formation · 10 heures

Contenus théoriques et ateliers techniques pour comprendre et apprendre les bases du yoga.

1	Découvrir le yoga PHILOSOPHIE	1h
	Origines et histoire du yoga, les 8 membres du yoga (Yoga Sutras de Patanjali), panorama des styles (Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Yin...).	
2	Respiration & pranayama PRANAYAMA	2h
	Respiration abdominale et respiration complète, Ujjayi, Nadi Shodhana (respiration alternée), initiation à Kapalabhati. Effets, précautions et contre-indications.	
3	Les salutations au soleil ASANA LAB	2h
	Surya Namaskar A et B décomposées posture par posture, synchronisation souffle–mouvement (vinyasa), variantes et adaptations pour débutants.	
4	Les postures de base ASANA LAB	3h
	Postures debout (Tadasana, guerriers, triangle, arbre), assises, flexions avant, torsions, extensions douces, inversions accessibles et relaxation (Savasana). Alignement, entrées et sorties de posture, usage des supports.	
5	Corps & sécurité ANATOMIE	1h
	Repères anatomiques essentiels (colonne, bassin, épaules, genoux), bandhas et drishti, écoute du corps et prévention des blessures.	
6	Se préparer à la Formation 200h PÉDAGOGIE	1h
	Vocabulaire sanskrit de base, construire sa routine de pratique personnelle, présentation du parcours 200h et auto-évaluation de ses acquis.	

Partie 2 — Pratique guidée · 10 heures

10 séances d'1 heure, progressives, pour ancrer les fondamentaux dans le corps.

Séances	Contenu	Tag	Durée
S1 – S2	Respiration consciente, mobilité articulaire, postures debout fondamentales	PRATIQUE	2h
S3 – S4	Surya Namaskar A : apprentissage progressif et répétitions	PRATIQUE	2h
S5 – S6	Surya Namaskar B, enchaînements de postures debout et équilibres	PRATIQUE	2h
S7 – S8	Séance Hatha complète : postures au sol, torsions, flexions, pranayama et relaxation	PRATIQUE	2h
S9	Flow Vinyasa doux : relier souffle et mouvement sur une séquence fluide	PRATIQUE	1h
S10	Pratique bilan : séquence complète en autonomie + pranayama	PRATIQUE	1h
Total volume horaire (espace de formation 10h + pratique 10h)			20h

Méthodes pédagogiques

- ▶ Vidéos de cours et ateliers techniques accessibles dans l'espace de formation en ligne
- ▶ Fiches pédagogiques : postures, séquences, techniques de respiration
- ▶ Séances de pratique guidées et progressives
- ▶ Échanges et questions avec l'équipe pédagogique

Évaluation & validation

- ▶ Questionnaire de connaissances sur les fondamentaux (souffle, postures, vocabulaire)
- ▶ Vidéo de pratique : enchaînement des salutations au soleil A et B
- ▶ Auto-évaluation des acquis en fin de parcours
- ▶ Remise d'une **attestation de suivi de la remise à niveau**, permettant l'accès à la Formation 200h Enseigner le Yoga

Et après ?

Cette remise à niveau ouvre la voie à la **Formation 200h Enseigner le Yoga**, certifiée **RS N°7418** (France Compétences) et accréditée **Yoga Alliance International**, éligible au CPF, à l'OPCO et à l'autofinancement.

Tarif

200 €

Remise à niveau complète · 20 heures
TVA non applicable, art. 293 B du CGI

Financement

- ▶ Autofinancement

Inscription

- ▶ formation@sattvayogatoulouse.fr
- ▶ 07 49 99 85 09

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Pour toute demande d'adaptation, contactez-nous en amont de votre inscription afin d'étudier ensemble les aménagements possibles.

Ici, tu es à la bonne place 