



SATTVA YOGA SHALA

Programme de formation — Enseigner le yoga 200h (RS N°7418)

PROGRAMME DE FORMATION

ENSEIGNER LE YOGA 200H

CERTIFICATION RS N°7418

Formation de professeur de yoga — 200 heures

Format asynchrone + distanciel

Durée totale	200 heures
Format	Plateforme e-learning (asynchrone) + lives collectifs et individuels en visioconférence
Dates	Entrées et sorties permanentes — voir devis et/ou notre site internet : https://sattvayogatoulouse.fr/formation-professeur-yoga
Rythme conseillé	1 module par mois — suivi possible en 3 mois minimum (2 modules/mois)
Tarif	1 650 € — financement CPF, OPCO ou autofinancement



Durée et répartition horaire

La formation représente un total de **200 heures**, réparties comme suit :

Bloc de formation	Volume horaire
MODULES Modules pédagogiques 1 à 7 (contenu plateforme, lives collectifs, lives marketing inclus)	140h
PRATIQUE Pratique personnelle continue — styles variés, pilates inclus (minimum requis)	40h
STAGE Stage pratique tracé (enseignement)	20h
TOTAL	200h

Le minimum de 40h de pratique continue doit être réalisé et peut être validé via l'accès à la plateforme de replays « Yoga Sadhana » et/ou en cours collectifs.

Déroulement de la formation

Accès plateforme et rythme

- Accès à une plateforme en ligne réunissant l'ensemble des contenus pédagogiques (asynchrone).
- Exécution conseillée : **1 module par mois**. La formation peut être suivie en un minimum de **3 mois**, à raison de 2 modules par mois.

Pratique et lives

- **3 cours en live par semaine**, avec accès à la plateforme de replays « Yoga Sadhana ».
- Un minimum de **40h de cours** (live et/ou replay) doit être réalisé sur l'ensemble du parcours.
- **1 live collectif de 90 minutes, 2 fois par mois** (les mercredis, 12h30-14h) pour répondre aux questions des élèves et vérifier les acquis.

Suivi individuel

- Une **séance live individuelle en visioconférence en début de formation**, afin de préparer et d'organiser le parcours du stagiaire.
- Une **séance live individuelle en fin de formation**, afin de préparer et de dater le passage de la certification.

Lives marketing / développement d'activité

- **2 jeudis par mois, de 19h à 20h** : accompagnement au développement de son activité de professeur de yoga (inclus dans les 200h de formation).

Plateforme : formation collective réalisée à distance en visioconférence via Zoom : <https://us06web.zoom.us/j/83128107254>



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, complétée par un accès plateforme asynchrone.
- Inscription à réaliser au plus tard 15 jours avant le démarrage de la formation.

Afin de garantir au mieux les droits de l'utilisateur, 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.

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



Public visé

- Toute personne souhaitant valider la certification RS N°7418 « Enseigner le yoga » délivrée 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.

Objectifs pédagogiques

À 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 sagittal et frontal.
- Deuxième principe du mouvement : les fondations, les verrous, 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.
- **À partir de ce module** : début possible du stage pratique — 10h de cours à donner à ses camarades de promotion (voir page Stage pratique).



Contenu de la formation (suite)

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 du 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 (10h) Respecter les normes d'hygiène et sécurité

- Sécurité des ERP.
- Organisation de l'espace.
- Conformité légale.
- Apprendre à créer et à donner un cours de yoga.

TRANSVERSAL Pratique continue et développement professionnel

- Pratique personnelle continue en différents styles de yoga (minimum 40h), incluant le Pilates pour le renforcement postural.
- Lives « développement d'activité » : construire et présenter son activité de professeur de yoga (2 jeudis/mois, 19h-20h).



| Stage pratique (20h) — obligatoire et tracé

Le stage pratique fait partie intégrante des 200h de formation. Il doit être réalisé et **tracé** (feuille de présence / traçabilité signée) afin d'être validé pour la certification.

10H Enseignement auprès des camarades de promotion

- 10 heures de cours à donner à ses camarades de promotion.
- Réalisable à partir du **3ème module** de la formation.
- Organisé en lien avec l'équipe pédagogique (créneaux, binômes/groupes de pratique).

10H Enseignement en structure d'accueil ou dans le cadre de son activité

- 10 heures de cours données dans le cadre de sa propre activité, ou dans une structure qui accueille le stagiaire.
- Une **convention de stage** est établie entre l'organisme de formation, la structure d'accueil (ou le cadre d'exercice du stagiaire) et le stagiaire (document séparé).

Traçabilité : le stage donne lieu à une feuille de présence/traçabilité des heures dispensées, signée par le stagiaire et, le cas échéant, par le tuteur de la structure d'accueil. Ce document est intégré au dossier de certification du stagiaire.



Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation, 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.

Modalités

- Formation asynchrone (plateforme e-learning) complétée par des sessions synchrones 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.

Moyens pédagogiques et techniques

- Plateforme e-learning avec accès aux replays « Yoga Sadhana ».
- 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.
- Mises en situation.
- Quiz.

Dispositif de suivi et d'évaluation des résultats

- Feuilles de présence signées des participants et du formateur par session de formation, et feuille de traçabilité des heures de pratique et de stage.
- 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.
- Évaluations 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.



SATTVA YOGA SHALA

Programme de formation — Enseigner le yoga 200h (RS N°7418)

Lieu

En ligne (plateforme e-learning + visioconférence Zoom).

Tarif

1 650 €

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

Financement : CPF, OPCO ou autofinancement.

Préparation à la certification « RS N°7418 « Enseigner le yoga »

La formation prépare à la certification « Enseigner le yoga », enregistrée au Répertoire Spécifique (RS) sous le numéro RS 7418 et délivrée par Sattva Yoga Shala.

Épreuves finales / 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

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

Dernière date de mise à jour : 2 septembre 2026 — V1

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