

Enseigner le yoga 200 h

Formation de professeur de yoga — format asynchrone (100 % à distance)

Prépare à la certification « Enseigner le yoga », enregistrée au Répertoire spécifique de France Compétences sous le n° RS7418

Durée totale	200 heures
Format	Plateforme e-learning (Teachizy) à suivre à votre rythme + lives collectifs et individuels en visioconférence (Zoom) + pratique en live ou en replay (Yoga Sadhana)
Dates	Entrées et sorties permanentes : les dates d'entrée et de sortie sont fixées dans votre dossier d'inscription (Mon Compte Formation ou contrat de formation).
Durée du parcours	À votre rythme, entre 3 mois minimum et 6 mois maximum (1 à 2 modules par mois).
Lieu	100 % en ligne : aucune séance en présentiel n'est prévue dans ce format.
Tarif	1 650 € (exonéré de TVA) — financement CPF, OPCO ou personnel
Informations et inscription	sattvayogatoulouse.fr/formation/enseigner-le-yoga-asynchrone

Durée et répartition horaire

Bloc	Contenu	Heures
Modules	Modules pédagogiques 1 à 7 : contenus de la plateforme e-learning, lives questions-réponses, conférences du mercredi, séances individuelles	140 h
Pratique	Pratique personnelle continue, styles variés (Ashtanga, Hatha Prana, Yin Prana, Pilates Sculpt), en live ou en replay — minimum requis	40 h
Stage	Stage pratique d'enseignement, tracé	20 h
Total		200 h

Déroulement de la formation

PLATEFORME ET RYTHME

- Accès à une plateforme en ligne (Teachizy) réunissant l'ensemble des contenus pédagogiques des 7 modules : vidéos, documents, quiz.
- Durée du parcours : entre 3 mois minimum et 6 mois maximum, soit 1 à 2 modules par mois.

LIVES COLLECTIFS (ZOOM) – UNIQUEMENT LE MERCREDI

- **Lives questions-réponses** : un mercredi sur deux, de 12h30 à 14h (1 h 30), pour répondre aux questions des élèves, approfondir les notions mal comprises et vérifier les acquis. Lien Zoom : us06web.zoom.us/j/87055652482
- **Conférences** : chaque mercredi de 19h à 20h30 (pause pendant les fêtes de fin d'année), sur un thème du yoga annoncé une semaine avant ; replay sur la plateforme. Lien Zoom : us06web.zoom.us/j/83417367839
- Le calendrier des lives est envoyé à l'entrée en formation, et un rappel est envoyé par mail avant chaque live.

PRATIQUE

- Au moins 3 cours par semaine, en live ou en replay, sur la plateforme Yoga Sadhana : mardi 7h30-8h30 (Ashtanga), jeudi 7h30-8h30 (Hatha Prana), dimanche 17h30-18h15 (Pilates Sculpt) et 18h30-19h45 (Yin Prana).
- Un minimum de 40 h de pratique (live et/ou replay) doit être réalisé sur l'ensemble du parcours.

SUIVI INDIVIDUEL

- Une séance individuelle en visioconférence en début de formation (onboarding), pour présenter la plateforme et organiser le parcours.
- Une séance individuelle en fin de formation, pour préparer et dater le passage de la certification.

Modalités et délais d'accès

- Préinscription sur [la page de la formation](#), puis entretien téléphonique gratuit avec Faty, la responsable pédagogique : [prendre rendez-vous](#).
- Inscription à réaliser au plus tard 15 jours avant le démarrage de la formation.
- Pour une inscription via Mon Compte Formation : l'organisme de formation respecte un délai obligatoire de 11 jours ouvrés entre l'envoi de sa proposition de commande et la date de début de la formation ; le titulaire du compte dispose ensuite de 4 jours ouvrés pour confirmer ou non sa commande.

Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ

- Coachs sportifs, professeurs de fitness, professeurs de danse et de yoga souhaitant valider la certification RS7418 « Enseigner le yoga ».

PRÉREQUIS

- Justifier d'une activité de coach sportif, de professeur de fitness ou de professeur de danse et de yoga.
- Justifier de deux années de pratique du yoga.
- Pièces demandées à l'inscription : CV, lettre de motivation, attestation de pratique du yoga, diplôme ou justificatif d'activité.

Si vous ne remplissez pas tous les prérequis, une remise à niveau est proposée (69 €, hors CPF) : accès à Yoga Sadhana, formation en ligne « Bases du yoga » et entretien individuel d'1 h en visio pour valider les acquis.

Accessibilité

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

Référente handicap : Fathia BOUMAIZA — formation@sattvayogatoulouse.fr — 07 49 99 85 09

Objectifs pédagogiques

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

- **C1** Identifier les objectifs d'une séance de yoga, en prenant en 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 les 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 des 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 les niveaux et les handicaps ; élaboration de séquences personnalisées.
- Analyse des postures debout — axes 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 (voir ci-dessous).

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.

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.

MODULE 6 — Évaluer et améliorer

- Questionnaires de satisfaction ; analyse des retours ; ajustement des futures séances.
- Analyse des postures finales et des inversions.
- Sixième principe du mouvement : l'étude de soi, la méditation.

MODULE 7 (10 h) — Respecter les normes d'hygiène et de sécurité

- Sécurité des ERP ; organisation de l'espace ; conformité légale.

TRANSVERSAL — Pratique continue

- Pratique personnelle continue dans différents styles de yoga (minimum 40 h), incluant le Pilates pour le renforcement postural.
- Apprendre à créer et à donner un cours de yoga (modules 3 à 7).

Stage pratique (20 h) — obligatoire et tracé

Le stage pratique fait partie des 200 h de formation. Il doit être réalisé et tracé (feuille de présence signée) pour être validé.

Étape	Ce que vous faites	Heures
À partir du module 3	Cours donnés à vos camarades de promotion ou à votre entourage, organisés avec l'équipe pédagogique.	10 h
En fin de parcours	Cours donnés dans le cadre de votre activité ou dans une structure d'accueil ; une convention de stage est alors établie entre l'organisme, la structure et le stagiaire.	10 h

Traçabilité : feuille de présence des heures dispensées, signée par le stagiaire et, le cas échéant, par le tuteur de la structure d'accueil ; elle est intégrée au dossier de certification.

Organisation de la formation

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

La formation est placée sous la responsabilité de la directrice pédagogique de l'organisme, Mme Fathia BOUMAIZA (Faty) — 07 49 99 85 09 — formation@sattvayogatoulouse.fr. Le bon déroulement est assuré par les formateurs désignés par l'organisme.

MODALITÉS

- Formation asynchrone (plateforme e-learning) complétée par des séances synchrones en visioconférence (Zoom).
- Assistance technique et pédagogique par visioconférence, téléphone et mail : 07 49 99 85 09 ou formation@sattvayogatoulouse.fr ; réponse sous 48 heures par mail ; assistance téléphonique sur rendez-vous.
- Information du stagiaire, tout au long de la formation, sur les activités à réaliser à distance et leur durée moyenne ; relevé de connexion à la plateforme.
- Évaluations qui jalonnent ou concluent la formation ; accompagnement individualisé et préparation à la certification.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Plateforme e-learning (Teachizy) et plateforme de replays « Yoga Sadhana ».
- Méthodes participatives : interactivité, exemples et cas pratiques, mises en situation, quiz ; procédés adaptés au niveau des participants.

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- Relevés de connexion, feuilles de présence des séances en direct et feuille de traçabilité des heures de pratique et de stage.
- Recueil individuel des attentes du stagiaire (analyse du besoin) et test de positionnement à l'entrée.
- Évaluations de l'acquisition des connaissances (quiz, QCM, mises en situation) avant, pendant et après la formation.
- Attestation de fin de formation (objectifs, nature, durée de l'action, résultats de l'évaluation des acquis) et certificat de réalisation.

- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation.

Certification RS7418 « Enseigner le yoga »

La formation prépare à la certification « Enseigner le yoga », enregistrée au Répertoire spécifique de France Compétences sous le n° RS7418 (décision du 27/11/2025, valable jusqu'au 27/11/2028). Le certificateur est Sattva Yoga Shala.

Il s'agit d'une certification professionnelle enregistrée au Répertoire spécifique : ce n'est pas un diplôme d'État, elle ne confère pas de niveau de qualification et n'ouvre pas de droit à une poursuite d'études.

MODALITÉS DE L'ÉVALUATION

L'évaluation a lieu en ligne devant un jury, en général un dimanche, au plus tard 2 mois après la sortie de formation (sauf exception, sur demande). Le candidat remplit à l'avance le dossier d'évaluation qui lui est remis avec sa convocation.

Épreuve	Ce qui est attendu	Compétences
1 · Cas pratique	Concevoir une séance adaptée aux attentes, au niveau et aux situations de handicap des participants	C1
2 · Mise en situation professionnelle	Animer une séance de yoga de 30 minutes devant le jury, à partir de sa séquence	C2 à C5
3 · Satisfaction des participants	Recueillir, synthétiser et analyser les retours des participants	C6
4 · Hygiène et sécurité ERP	Organiser et sécuriser l'espace de pratique	C7

Qualité

Sattva Yoga Shala est certifié Qualiopi au titre des actions de formation (certificat n° 23FOR01679.1, délivré par QUALITIA, valable jusqu'au 26/05/2027). Plus de 500 professeurs certifiés depuis 2017.

Programme mis à jour le 20 octobre 2026 — version 2. Retrouvez ce programme et plus d'informations sur sattvayogatoulouse.fr.