

SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau, 31000 Toulouse
formation@sattvayogatoulouse.fr — +33 7 49 99 85 09



FORMATION PROFESSIONNELLE — SATTVA YOGA SHALA

HATHA VINYASA 100H

RS 7418

100h

DURÉE TOTALE

60h

PRÉSENTIEL

40h

E-LEARNING /
DISTANCIEL

HORAIRES

Jour 1 — 16h-20h

Jour 2 à Jour 6 — 8h30-13h / 15h-19h30

Jour 7 — 8h30-12h30 / 14h-15h cercle de fermeture

LIEU

En présentiel — Maison Akasha Yoga, 768 chemin de la Laurence, 65710 Campan

DATES DE LA SESSION

Du 19 au 25 octobre 2026

SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau, 31000 Toulouse
formation@sattvayogatoulouse.fr — +33 7 49 99 85 09



Informations générales

Dates	Session du 19 au 25 octobre 2026 — se reporter au devis et/ou à notre site internet pour les prochaines sessions : sattvayogatoulouse.fr/formation-professeur-yoga
Durée	100,00 heures
Horaires	Se reporter au devis et/ou à notre site internet : sattvayogatoulouse.fr/formation-professeur-yoga
Délai d'accès	Inscription possible jusqu'à J-7 avant le début de la formation
Effectif	De 4 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 » délivrée par Sattva Yoga Shala.
- Coachs sportifs, professeurs de yoga, professeurs de fitness, professeurs de danse.

Prérequis

- Toute personne souhaitant se perfectionner en yoga.
- Personnes souhaitant ajouter le yoga à son activité.

Compétences et aptitudes associées

- Alignement des postures

- Savoir approfondir la respiration
- Coordination dans l'espace (proprioception)
- Compréhension somatique
- Amélioration de la concentration et de l'ancrage



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 C1 — Définir les objectifs de la séance

- Écouter les besoins et attentes.
- Analyser les niveaux et situations de handicap.
- Explorer la philosophie du yoga et ses textes fondateurs.
- Intégrer la pratique du pranayama, des mantras et de la méditation pour recentrer l'esprit.
- Poser des bases en pédagogie pour fixer des objectifs clairs.

Module C2 — Concevoir la séquence de postures

- Planifier les asanas en variant postures debout, assises, inclinées, en équilibre et au sol.
- Utiliser la pratique Ashtanga pour structurer le flow.
- Conjuguer alignement, ajustement, renforcement et équilibre.
- Intégrer la souplesse des fascias et la relaxation avec des séquences yin/restoratif.
- Coordonner kriya et pranayama pour dynamiser la séquence.

Module C3 — Accueillir et présenter la séance

- Créer un accueil chaleureux et sécurisant.
- Présenter clairement le déroulement de la séance.
- Expliquer la méthodologie d'enseignement et les consignes de base.
- Utiliser des supports (blocs, sangles, bolster, couverture, mur) pour instaurer un cadre rassurant.
- Initier par une courte méditation qui recentre le groupe.

Module C4 — Animer la séance de yoga

- Donner des consignes précises et dynamiques.
- Montrer chaque posture avec clarté.
- Guider la pratique en adaptant sa voix et ses gestes.
- Exploiter l'espace et ajuster en temps réel.

- Appliquer des techniques pour éviter les blessures et renforcer la proprioception.



Module C5 — Corriger et personnaliser la pratique

- Observer chaque élève avec attention.
- Identifier les forces et faiblesses individuelles.
- Corriger physiquement et verbalement en expliquant les engagements musculaires.
- Proposer des variantes adaptées pour sécuriser la pratique.
- Utiliser le contact et les supports pour affiner les ajustements.

Module C6 — Évaluer la satisfaction des participants

- Recueillir des retours réguliers par des échanges courts et directs.
- Questionner sur le ressenti et la progression.
- Analyser les feedbacks pour améliorer la pédagogie et la technique.
- Encourager la discussion post-séance pour renforcer la cohésion.
- Intégrer les retours dans l'ajustement des prochaines séances.

Module C7 — Assurer l'hygiène et la sécurité

- Respecter scrupuleusement les normes ERP.
- Organiser l'espace avec rigueur et précision.
- Vérifier l'hygiène du matériel et des supports.
- Sensibiliser aux règles de sécurité dès l'accueil.
- Maintenir un cadre légal et sécurisé pour tous.

SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau, 31000 Toulouse
formation@sattvayogatoulouse.fr — +33 7 49 99 85 09



Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Chaque formation est sous la responsabilité de la directrice 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.

Lieu

Maison Akasha Yoga — 768 chemin de la Laurence, 65710 Campan

Tarif

PROFIL	PRIX INDICATIF
Particulier	1 490,00 €
Indépendant	1 790,00 €
Entreprise (1 stagiaire)	1 790,00 €

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

Formation éligible au financement OPCO ou en auto-financement (non éligible CPF).

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
- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Alternance de contenus théoriques et pratiques
- Cas pratiques / mises en situation / exercices

SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau, 31000 Toulouse
formation@sattvayogatoulouse.fr — +33 7 49 99 85 09



Dispositif de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats

- Feuilles de présence 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
- 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

Qualité

Dernière date de mise à jour : 11 juillet 2026

Retrouvez ce programme et plus d'informations sur sattvayogatoulouse.fr

*Numéro de déclaration d'activité : 76310918831 (auprès du préfet de région d'Occitanie) —
Numéro SIRET : 832 843 478 00021*