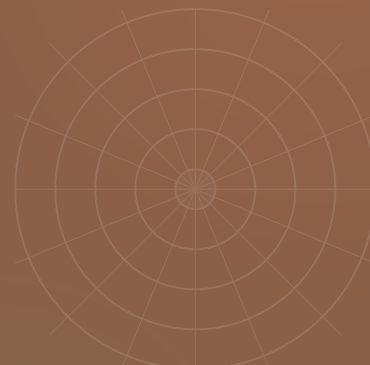


SATTVA YOGA SHALA · TOULOUSE

# Une formation pour enseigner le *Yoga*



FORMATION CERTIFIANTE POUR ENSEIGNER LE YOGA · RS N°7418

DURÉE

200 heures

FORMAT

4 week-ends présentiel

LIEU

Toulouse

TARIF

3 290 €

## ● LA FORMATION

# Une formation complète pour enseigner le yoga

Cette formation de 200 heures vous prépare à la certification nationale RS N°7418 « Enseigner le Yoga », enregistrée au Répertoire Spécifique. Elle s'adresse aux professionnels du mouvement et du bien-être qui souhaitent intégrer le yoga à leur pratique d'enseignement — en approfondissant la pédagogie, les séquences et l'adaptation à tous les publics.

## ● INFORMATIONS PRATIQUES

**DURÉE**

200h standard

Ou 230h avec remise à niveau  
(30h)

**LIEU**

73 bd Matabiau

31000 Toulouse — et en  
visioconférence

**CERTIFICATION**

RS N°7418

Enregistrée au Répertoire  
Spécifique le 19/07/2024

**HORAIRES**

Vendredi en ligne

Sam 8h30–12h / 14h–18h ·  
Dim 9h–12h30 / 14h–17h

**FORMAT**

4 week-ends  
présentiel

90h présentiel · 70h pratique ·  
20h stage · 20h e-learning

**EFFECTIF**

6 à 14 élèves

Groupes restreints pour un  
suivi personnalisé

**● PRÉREQUIS & PUBLIC VISÉ****PROFILS DES STAGIAIRES**

- ◆ Toute personne souhaitant valider la certification RS N°7418
- ◆ Coachs sportifs et professeurs de fitness
- ◆ Professeurs de danse

**PRÉREQUIS**

- ◆ Justifier d'une activité de coach ou professeur (sport, fitness, danse)
- ◆ Être professeur de yoga
- ◆ Justifier de deux années de pratique du yoga

**● CALENDRIER 2025–2026**

WEEK-END 1

27 – 29 mars 2026

WEEK-END 2

10 – 12 avril 2026

WEEK-END 3

8 – 10 mai 2026

WEEK-END 4

22 – 24 mai 2026

🎓 ÉVALUATION — PRÉSENTIEL

14 juin 2026 · 14h – 16h

## ● HORAIRES



VENDREDI

En ligne  
uniquementVisioconférence live / replay  
— 17h à 21hSAMEDI —  
PRÉSENTIEL

8h30 – 12h

Puis 14h – 18h

DIMANCHE —  
PRÉSENTIEL

9h – 12h30

Puis 14h – 17h

## ● OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

# Ce que vous serez capable de faire

- 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 pour concevoir une séance adaptée.
- C2** Déterminer la séquence de postures en alternant debout, assises, en équilibre et au sol afin de proposer une séance variée et équilibrée.
- C3** Accueillir les participants en présentant le déroulement de la séance, expliquer les objectifs et rassurer les pratiquants.
- C4** Animer une séance de yoga en donnant des consignes, en montrant et guidant les postures, en s'adaptant aux publics en situation de handicap.
- C5** Corriger les participants tout au long de la séance en donnant des conseils personnalisés pour aider chacun à progresser.
- C6** Évaluer la satisfaction des participants en recueillant leurs retours afin d'améliorer et personnaliser les séances.
- C7** Respecter les normes d'hygiène et de sécurité des Établissements Recevant du Public (ERP) pour garantir un accueil dans des conditions légales.

## ● CONTENU DE LA FORMATION

# 7 modules pour un enseignement complet

## MODULE 01

## Identifier les objectifs d'une séance

- Analyse des besoins et niveaux des pratiquants
- Prise en compte des situations de handicap
- Études de cas pratiques
- La salutation au soleil

---

◆ 1er principe : La respiration comme ancrage solide

## MODULE 02

## Créer une séquence équilibrée

- Séquençage complet (debout, assises, équilibre, détente)
- Adaptations selon niveaux et handicaps
- Élaboration de séquences personnalisées
- Analyse des postures axe sagittal et frontal

---

◆ 2e principe : Les fondations, les verrous, l'ancrage

## MODULE 03

## Accueillir et expliquer la séance

- Techniques d'accueil et de présentation
- Gestion des appréhensions
- Séance type
- Postures debout axe transversal et équilibres

---

◆ 3e principe : Répartition des forces, protection des articulations

## MODULE 04

## Animer une séance adaptée

- Consignes verbales et démonstration
- Gestion de groupe et inclusivité
- Mises en situation
- Analyse des postures cambrées

---

◆ 4e principe : Intégration et protection de la colonne vertébrale

## MODULE 05

## Corriger et accompagner la progression

- Observation et ajustements
- Conseils individualisés
- Feedback constructif
- Analyse des postures au sol

---

◆ 5e principe : Intégration des 3 corps — physique, énergétique, spirituel

## MODULE 06

## Évaluer et améliorer

- Questionnaires de satisfaction
- Analyse des retours
- Ajustement des futures séances
- Postures finales et en inversion

---

◆ 6e principe : L'étude de soi, la méditation

## MODULE 07 · 10H

## Respecter les normes d'hygiène et de sécurité

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

## ● CERTIFICATION

RS N°7418 — RÉPERTOIRE SPÉCIFIQUE

# Enseigner le Yoga

La formation prépare à la certification enregistrée au Répertoire Spécifique le 19 juillet 2024 et délivrée par Sattva Yoga Shala. L'examen final comprend deux épreuves complémentaires :

### ÉPREUVE 1

#### Cas pratique

Conception d'une séance de yoga adaptée à des besoins spécifiques — démonstration de la capacité à équilibrer les postures et à prendre en compte les situations de handicap.

### ÉPREUVE 2

#### Mise en situation professionnelle

Animation d'une séance de yoga de 30 minutes en s'adaptant aux niveaux des participants et en tenant compte de leurs besoins spécifiques.

## ● INDICATEURS QUALITÉ 2024

94%

D'ÉLÈVES SATISFAITS

98%

DE RÉUSSITE À LA  
CERTIFICATION

0,1%

TAUX D'ABANDON

## ● TARIF & INSCRIPTION

Formation en  
présentiel

### COMMENT S'INSCRIRE

- ◆ Remplir le formulaire de préinscription en ligne

Tarif pour la formation complète de 200h. Une proposition tarifaire personnalisée vous sera adressée après l'entretien de positionnement.

# 3 290 €

Financement CPF possible — nous contacter

- ◆ Entretien téléphonique avec Faty, la formatrice
- ◆ Réception d'une proposition de commande
- ◆ Confirmation dans les 4 jours ouvrés
- ◆ Inscription au plus tard 15 jours avant le démarrage

[Se préinscrire →](#)

## ● ACCESSIBILITÉ

### PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les modalités d'adaptation. La salle de formation répond aux normes d'accessibilité et d'accueil du public.

Référente handicap : Fatiha Boumaiza — [\[email protected\]](#)

## Sattva Yoga Shala

73 boulevard Matabiau · 31000 Toulouse

SIRET : 83284347800021

N° de déclaration d'activité : 76310918831 (Occitanie)

Dernière mise à jour : 20 août 2025

+33 7 49 99 85 09