

Formation de professeur de yoga



A destination des passionnés de yoga, Professionnels de santé et du Bien-être qui souhaitent devenir professeur de Yoga ou approfondir leurs pratiques.
(Formation conseillée avec minimum 2 ans de pratique personnelle mais accessible sans pré-requis à condition de rajouter le module 11.
(groupes de 10 à 15 stagiaires.)

Formez-vous en présentiel, en ligne ou Replay, certifiantes.
Prochaine session : En 2025

Le Natha Yoga, un voyage à la découverte de notre être profond

Le Natha Yoga est un voyage intérieur fascinant, une exploration profonde de nous-mêmes qui nous permet de révéler les trésors souvent inexplorés de notre être. Ces trésors, une fois éveillés, ne demandent qu'à s'exprimer pleinement pour manifester notre véritable nature.

Dans un monde où le rythme effréné de la productivité et de l'efficacité domine, il est facile de se perdre et de négliger ce qui nourrit véritablement notre être. Pourtant, les clés de notre épanouissement et de notre sérénité se trouvent à l'intérieur de nous, prêtes à être découvertes, bien plus accessibles qu'il n'y paraît.

Êtes-vous prêt(e) à rencontrer cette dimension cachée de votre être, celle qui aspire à la paix, à l'équilibre et à la joie ?

Votre aventure commence ici : devenez professeur(e) certifié(e) de Natha Yoga

Et si le moment était venu de faire de votre passion une véritable mission de vie ? En rejoignant notre formation certifiée par le Yoga Center et la Fédération Française des Écoles de Yoga, vous vous apprêtez à devenir l'enseignant(e) que vous avez toujours rêvé de rencontrer.

Vous apprendrez bien plus que des postures : vous acquerez les compétences et la sagesse nécessaires pour guider vos futurs élèves dans un voyage profond et transformateur. Vous deviendrez un(e) professeur(e) de yoga authentique, formé(e) aux bases traditionnelles du Natha Yoga, capable d'accompagner les débutants tout en ouvrant les portes d'une pratique ancrée dans l'énergie, la respiration et la conscience. Cette formation n'est pas seulement un tremplin pour votre carrière, mais un chemin vers votre propre épanouissement. En apprenant à transmettre cette discipline millénaire, vous allez non seulement changer votre vie, mais aussi celle de vos futurs élèves. Êtes-vous prêt(e) à franchir le pas et à devenir ce professeur inspirant ? Le voyage commence maintenant. Il ne tient qu'à vous d'entamer cette transformation !

Organisation et Engagement

- **Diplôme** : Délivré par la Fédération Française des Écoles de Yoga (FFEY).
- **Rencontres théorique + pratique** : 10 rencontres d'un week-end (présentiel ou en ligne et Replay + 10 modules annuels.) **soit 140 Heures de formation**

Dates 2025 De 9H/ 17H	1 & 2 février	1 & 3 Mars	26 & 27 Avril	17 & 18 Mai	21 & 22 Juin	19 & 20 Juillet	20 & 21 Septembre	11 & 12 octobre	15 & 16 Novembre	13 & 14 Décembre
Module	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- **Stage en immersion : 1 séance par mois** au centre de yoga center sur le planning des cours collectif sur RDV et sur le thème de votre choix ainsi que l'horaire pour proposer et dispensé un cours de Yoga sous la tutelle de Mélanie ou enregistrement en vidéo d'une séance de yoga au choix en rapport avec le module travaillé du mois.
- **Soit 10 heures de pratique en tant que professeur avec un groupe d'élève.**
- **Matériel fourni à chaque rencontre :**
 - Un fascicule avec un texte traditionnel ou lecture sur le yoga.
 - Un programme mensuel de postures, respirations, mudras, et concentrations.
 - Photos illustrant les postures du mois.

Engagement : Pratique quotidienne des séances chez soi est demandée pour une réelle progression. **Soit 300 heures de pratique personnelle.**

- **Approche pédagogique** (méthode mobilisée) : Éléments clés pour préparer les futurs enseignants à transmettre efficacement le yoga.
 - **Liberté de Choix et Approfondissement**: Mélanie met l'accent sur la liberté de pensée et de choix parmi diverses pédagogies. Cette approche vise à approfondir la compréhension du yoga et à préparer les enseignants à sa transmission, en respectant les spécificités des publics enseignés.
 - **Équilibre entre Théorie et Pratique**: Équilibre entre l'apprentissage théorique et la pratique. Cela inclut une solide base pédagogique pour guider efficacement les élèves dans leur pratique.
 - **Apprendre à Apprendre**: Mélanie utilise une méthode où les stagiaires jouent le rôle d'enseignant, ce qui leur permet d'acquérir rapidement des compétences pratiques. L'enseignement est basé sur des textes traditionnels et vise à développer l'autonomie et l'ouverture d'esprit.
 - **Compétences Pédagogiques et Sécurité**: Enseigner le yoga nécessite des compétences pédagogiques pour accompagner divers publics en toute sécurité. Cela inclut la capacité de construire et d'animer des séances, ainsi

que de transmettre les fondamentaux du yoga tout en respectant les règles professionnelles et éthiques.

- **Formation Complète et Certifiée:** Programme structuré autour des fondements théoriques et pratiques du yoga, avec une certification qui atteste des compétences acquises pour enseigner le yoga à des élèves de différents niveaux.
- Ces approches pédagogiques visent à former des enseignants de yoga compétents, capables de transmettre cette discipline de manière sécurisée et enrichissante pour leurs élèves.
- **Accessibilité aux Personnes Handicapées**
 - **Nos locaux récents sont accessibles aux personnes à mobilité réduite**
 - Barraco Mélanie met en place une analyse des besoins en amont de l'accompagnement, grâce au recueil des attentes du bénéficiaire. Au sein de notre organisme, nous renseignons et accueillons les personnes en situation de Handicap. Nous pouvons adapter les conditions d'accès et les modalités d'accompagnement, pour plus de renseignements :
barraco.melanie@gmail.com.
 - Supports pédagogiques adaptables en gros caractères ou en version audio sur demande
 - Pour toute question sur l'accessibilité ou pour des besoins spécifiques, contactez notre référent handicap Mélanie BARRACO 0762990888 ou yogacenter13@gmail.com
- Modalités d'Évaluation:
 - Évaluations continues : 10 quiz journaliers sur les aspects théoriques
 - 10 évaluations pratiques d'enseignement au cours de la formation

Coût de la formation

- **Tarif annuel :** 3700 € pour 10 modules (inclut un suivi personnalisé) + adhésion annuelle FFEY (35 €/an).
- **Modules manqués :** Leur coût doit être payé même en cas d'absence.
- **Suppléments :** Journée en option (490 €)
- **Les Modules :**

Module 1 à 10
Formation initiale



Professeur de Yoga
Formation initiale

Professeur de yoga

Cette formation permet une découverte des différents niveaux de l'être humain et l'acquisition de moyens de connaissance et de maîtrise de ceux-ci :

- Physique (santé, longévité). -
- Énergétique (développement d'une autre forme de puissance intérieure, maîtrise des énergies subtiles, des énergies géant les relations à la nature et aux autres, des énergies créant les

Module 11
En supplément (7H)



Professeur de Yoga
Perfectionnement

Perfectionnement Professeur de Yoga

Approfondir les connaissances et compétences des professeurs de yoga
Affiner la pratique personnelle et l'enseignement

TARIF : 490€

Module 12
En supplément (7H)



Professeur de Yoga
Energétique

Yoga et Énergétique

Comprendre en profondeur le système énergétique selon le yoga Intégrer les concepts énergétiques dans la pratique et l'enseignement

TARIF : 490€

Module 13
En supplément (7H)



Professeur de Yoga
Marketing

Communication et Marketing pour Professeurs de Yoga

Développer des compétences en communication pour attirer et fidéliser les élèves Apprendre à promouvoir efficacement son activité de professeur de yoga ou ses services de thérapie holistique.

OBJECTIF PRINCIPAL

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Enseigner des cours de yoga pour débutants et intermédiaires.
- Identifier et connaître les centres énergétiques ainsi que leurs caractéristiques.
- Comprendre et transmettre les principes philosophiques du yoga.
- Créer des séquences de yoga sûres et équilibrées
- Guider des séances de méditation et de pranayama (techniques de respiration)
- Prendre en compte les points de vigilance



Je suis Mélanie, votre formatrice

Professeure de Yoga, formée et diplômée par la Fédération française des écoles de Yoga (Christian Tikhomirow) ce diplôme finalise quatre années d'études pratiques et théoriques au cours desquelles ont été acquises les compétences nécessaires à l'enseignement du Yoga. (Natha-yoga, hatha-yoga, nidra-yoga) Yoga thérapeutique en cours.
Egalement éducatrice sportive diplômée d'état, créatrice du centre de Yoga, et dispense les séances de yoga depuis une dizaine d'année. Mélanie propose des cours en moyenne à 200 élèves par an..

Les 4 piliers de formation

Un parcours complet et sur mesure : en présentiel, en ligne + Replay



Physique

Santé, longévité et respiration

Accompagnement pédagogique sur mesure



Énergétique

Développement d'une autre forme de puissance intérieure, maîtrise des énergies subtiles, des énergies gérant les relations à la nature et aux autres, des énergies créant les événements

Une communauté engagée



Mental

Travail sur le plan psychologique, sur la maîtrise des pensées, sur la puissance mentale concentrée

Tutorat sur Mesure



Spirituel

Ouverture à une dimension spirituelle de soi et de sa vie

Les bonus inclus dans votre formation yoga initiale pour vous accompagner dans les meilleures conditions

Un parcours complet et sur mesure : en présentiel, en ligne + Replay



Formation à votre rythme

Avec une rencontre mensuelle en présentiel et un accès en ligne, vous adaptez votre apprentissage à votre emploi du temps. De chez vous ou en vacances, suivez la formation à votre propre rythme, avec des replays disponibles pour réviser à tout moment.

Accompagnement pédagogique sur mesure



Flexibilité et simplicité

Grâce à ce format hybride, vous bénéficiez de la souplesse nécessaire pour concilier vie professionnelle, personnelle et formation. Moins de déplacements, moins de fatigue, et une liberté totale de gestion de votre emploi du temps.

Une communauté engagée



Accompagnement professionnel complet

En plus des rencontres mensuelles, vous recevrez chaque mois un fascicule détaillé avec des pratiques quotidiennes à réaliser chez vous. Vous serez guidé(e) dans le développement de vos compétences d'enseignant(e) de yoga pour lancer votre activité rapidement.

Tutorat sur Mesure



Un contenu pédagogique exclusif et personnalisé

Chaque mois, vous accédez à un enseignement de qualité, assuré par des experts. Postures, anatomie, énergie, tout est conçu pour vous offrir une formation complète et unique, enrichie par des ressources accessibles en ligne et en replay.



DIX RENCONTRES DE 2 JOURS EN PRÉSENTIEL ET EN LIGNE

Chaque mois, vous participerez à deux jours complets de formation en présentiel ou à distance. Ces rencontres vous permettront de développer progressivement vos compétences tout en bénéficiant d'une flexibilité totale pour assister depuis chez vous ou en présentiel.

POSSIBILITÉ DE CRÉER UNE SÉANCE PAR MOIS

En ligne ou en présentiel, vous aurez la possibilité d'organiser une séance mensuelle pour vous entraîner face à un public. Cela vous permettra de mettre en pratique vos acquis et de développer vos compétences pédagogiques en conditions réelles.

REPLAY ILLIMITÉ DES FORMATIONS

Tous les cours seront enregistrés et disponibles en replay, ce qui vous permettra de revoir les contenus en illimité. Ainsi, vous pourrez approfondir vos connaissances à votre rythme et sans pression.

GROUPE WHATSAPP POUR LE SOUTIEN CONTINU

Rejoignez un groupe WhatsApp dédié aux étudiants de la formation pour échanger, poser des questions et bénéficier d'un soutien collectif en temps réel. Une véritable communauté d'entraide et d'échange.

DIX FASCICULES POUR UN SUIVI STRUCTURÉ

Chaque mois, un fascicule vous sera remis avec des pratiques et des théories à appliquer chez vous. Ces supports écrits vous guideront au quotidien et vous serviront de référence tout au long de votre formation.

ACCÈS À UNE BIBLIOTHÈQUE DE COURS ILLIMITÉE

En parallèle de la formation, vous aurez accès à une bibliothèque contenant une centaine de cours en ligne, que vous pourrez refaire en illimité. Une ressource précieuse pour enrichir vos pratiques et vous perfectionner.

Ils me font confiance Retours d'enquêtes de satisfaction mises à jour en Juillet 2024



100%

de satisfaction des stagiaires



100% de taux de réussite

des stagiaires présents à l'évaluation finale ont obtenu leur certification



0% d'abandon

Ce programme complet de Natha Yoga offre une immersion profonde dans la philosophie et la pratique du yoga, à travers une approche holistique et traditionnelle, pour ceux qui souhaitent enseigner ou simplement approfondir leur pratique spirituelle.

Module 1 : Introduction à la Philosophie du Yoga et les Bases Pratiques

Objectifs :

- Comprendre les fondements philosophiques du yoga (Yoga Sutra, Upanishad, Samkhya Karika).
- Initiation aux premières postures (Asanas de base : Siddhâsana, Padmâsana, Svastikâsana).
- Développement de la conscience du souffle (pranayama de base : Nadi Shuddhi).
- Comprendre le concept de corps subtil (introduction aux chakras et nadis).

Contenu :

- Philosophie : Introduction aux textes traditionnels.
- Pratique : Étude et maîtrise des 10 premières postures.

- Respiration : Pratique des techniques de Nadi Shuddhi et Ujjayi.
- Anatomie : Les bases anatomiques appliquées au yoga.

Module 2 : Pratique des Asanas, Bandhas et Mudras

Objectifs :

- Approfondir la pratique des postures et les maintenir avec précision.
- Introduction aux bandhas et mudras (Mula Bandha, Ashvini Mudra, Jalandhara Bandha).
- Étude des chakras principaux : Muladhara et Swadhisthana.

Contenu :

- Philosophie : Étude de la Hatha Yoga Pradipika (concepts de Prana et Apana).
- Pratique : Postures assises et debout (Virabhadhrâsana, Bhujangâsana, Shalabâsana).
- Anatomie : Approfondissement des zones articulaires et musculaires.

Module 3 : Énergies et Corps Subtil

Objectifs :

- Comprendre et maîtriser l'énergie interne (Prana).
- Étude approfondie des techniques de purification (Satkarmas).
- Pratique des pranayamas plus avancés (Bhastrika, Kapalabhati).

Contenu :

- Philosophie : La structure énergétique du corps (nadis, granthis).
- Pratique : Tratak, Nauli, Kapalabhati.
- Anatomie : Focus sur les systèmes digestif et respiratoire.
- Chakras : Manipura et Anahata.

Module 4 : Adaptation des Postures et Séances Personnalisées

Objectifs :

- Savoir adapter les postures aux différents niveaux d'élèves.
- Approfondissement des asanas debout et inversées (Sarvangâsana, Shirshâsana).

Contenu :

- Philosophie : Introduction au Vijnana Bhairava Tantra.
- Pratique : Travail sur l'alignement dans les postures avancées.
- Analyse des besoins des élèves en fonction de leurs capacités physiques.

Module 5 : Techniques de Méditation et Concentration

Objectifs :

- Approfondir les techniques de concentration (Dharana) et méditation (Dhyana).
- Étudier les pratiques de méditation sur les chakras (Ajna et Sahasrara).

Contenu :

- Philosophie : Méditation selon la tradition tantrique (Chidakasha Dharana, Antar Mouna).
- Pratique : Visualisation dans les asanas, méditation sur Ajna.
- Chakras : Anahata et Vishuddha.

Module 6 : Pédagogie du Yoga et Construction de Séances

Objectifs :

- Savoir structurer et animer une séance de yoga.
- Développer des compétences pédagogiques pour enseigner à différents publics.

Contenu :

- Philosophie : Enseignement selon la tradition du Natha Yoga.
- Pratique : Structurer une séance autour d'un thème (respiration, énergie, concentration).
- Pédagogie : Techniques d'observation et d'ajustement.

Module 7 : Gestion du Stress et des Émotions par le Yoga

Objectifs :

- Appliquer le yoga pour la gestion des émotions et du stress.
- Utiliser les techniques de relaxation et de pranayama pour calmer le mental.

Contenu :

- Philosophie : Concepts de sattva, rajas et tamas.
- Pratique : Pranayama apaisant (Shitali, Shitkari), techniques de relaxation profonde (Yoga Nidra).
- Analyse du stress dans le corps et le mental.

Module 8 : Analyse et Ajustements dans les Postures

Objectifs :

- Analyser et ajuster les postures des élèves de manière personnalisée.
- Travailler sur des séquences posturales avancées (Vrischikâsana, Bakâsana, etc.).

Contenu :

- Philosophie : Conscience et énergie dans les ajustements.
- Pratique : Travail approfondi sur les inversions et postures avancées.
- Anatomie : Compréhension des mécaniques corporelles pour un ajustement sécurisé.

Module 9 : Perfectionnement en Pranayama et Bandhas

Objectifs :

- Maîtriser les pranayamas avancés et leur application dans la pratique quotidienne.
- Utilisation des bandhas dans la gestion énergétique.

Contenu :

- Philosophie : Approfondissement du Hatha Yoga Pradipika.
- Pratique : Pranayamas avancés (Viloma, Bhramari, Anuloma-Viloma).
- Chakras : Manipura et Sahasrara.

Module 10 : Synthèse et Préparation à l'Enseignement

Objectifs :

- Préparer les élèves à l'enseignement du yoga en groupe.
- Synthétiser toutes les connaissances acquises pour développer une pratique complète.

Contenu :

- Philosophie : Révision des textes étudiés (Yoga Sutra, Samkhya, Upanishad).
- Pratique : Intégration de toutes les pratiques dans une séance complète.
- Pédagogie : Méthodologie pour enseigner différents niveaux, gestion de groupe.

Chaque module inclut des fascicules de support (textes traditionnels, programme des postures et pranayamas du mois).

Un diplôme de la Fédération Française des Écoles de Yoga (FFEY) sera délivré à la fin de la formation.

Document remis au stagiaire avant son inscription (Article L6353 du Code du Travail)

YOGA CENTER

SARL CENTRE DE YOGA YC, Société à responsabilité limitée au capital de 1000€
Siège social : Zi la Valampe, 2 Avenue de l'Homme à la Fenêtre, 13220 Châteauneuf-les-

Martigues, France

SIREN : 928 918 747

SIRET : 928 918 747 00017

Centre de formation N° 93132273313 (Attribué le 22/08/2024)

Code APE : 85.51Z – Enseignement de disciplines sportives et d'activités de loisirs

Contact : Tel : 07 62 99 08 88 | Email : yogacenter13@gmail.com