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.
(groupes de 1 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

PLANNING FORMATION PROF DE YOGA

LES DIMANCHES DE 9H/17H

1	2	3	4	5	6	7
21/09/25	12/10/25	12/10/25	9/11/25	9/11/25	21/12/25	21/12/25
8	9	10	11	12	13	14
8/01/26	08/02/26	22/03/26	05/04/26	24/05/26	07/06/26	27/09/26
15	16	17	18	19	20	21
18/10/26	8/11/26	20/12/26	17/01/27	21/02/27	21/03/27	18/04/27
22	23	24				
23/05/27	27/06/27	11/07/27				

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) & Yoga Center.
- **Rencontres théorique + pratique** : 24 rencontres d'une journée par mois (présentiel ou en ligne et Replay + 10 modules annuels.) **soit 168 Heures de formation + le travail personnel**
- **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) : Eléments 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**: Equilibre 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** : 3480€ pour 24 modules (inclut un suivi personnalisé) + adhésion annuelle FFEY (35 €/an).

• **Modules manqués** : Leur coût doit être payé même en cas d'absence.

• **Suppléments** : Possibilité de refaire des modules en option (145€)

• **Les Modules** :

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 Tikhomiroff) 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

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

DIX RENCONTRES EN PRÉSENTIEL ET EN LIGNE

Chaque mois, vous participerez à une journée complète 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.

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.

Durée : 24 modules (3 ans – 10 modules/an, modulables)

Référentiel : FFEY – Approche Nâtha Yoga

Public : Pratiquants réguliers souhaitant enseigner / approfondir

Prérequis : Pratique personnelle régulière (6–12 mois conseillés)

Modalités : Présentiel (studio) + ressources audio/vidéo/pdf + tutorat

Évaluations : formatives continues + mises en situation + évaluation finale

Accessibilité : aménagements possibles (entretien préalable)

Module 1 – Fondations du Natha Yoga : Tradition & Postures Assises

Objectifs : Situer les racines du yoga ; pratiquer les assises et souffles de base ; introduire mudra/bandha/drishti.

Compétences : Expliquer Hatha/Tantra ; guider postures assises avec souffle ; installer une assise stable.

Contenus

- Théorie : Veda, bouddhisme, jaïnisme, shivaïsme/tantrisme ; buts du Hatha Yoga.
- Pratique : Virasana, Siddhasana, Padmasana (+ préparations), Paschimottanasana (variantes), Vrikshasana (initiation).
- Mudra/Drishti : Jnana, Lauliki, Kaki, Yoni, Jyoti, Khechari, Ashvini, Shambhavi, Bhrumadhya, Nasagra ; Mula/Uddiyana/Jalandhara/Jhiva bandha.
- Respirations : Visamavritti, Samavritti, Kapalabhati, Nadishuddhi, Ujjayi, Bhramari.
- Dharana : Observation du souffle + drishti.

Méthodes pédagogiques

- Exposés interactifs, démonstrations, pratique guidée, journal.

Évaluations

- Observation posturale ; Q/R oral ; fiche de progression.

Supports remis

- Fiche postures assises, mémo souffle & drishti.

•

Module 2 – Prana, Svava & Equilibres : souffle/énergie/conscience

Objectifs : Comprendre prana/karma/svara ; intégrer rétentions ; consolider triangles et flexions.

Compétences : Guider Bhastrika et rétentions ; installer chidakasha dharana.

Contenus

- Théorie : Darshana, prana, création, karma, svara.
- Postures : Paschimottanasana tantrique (rétentions), Trikonasana (série), Padahasthasana, Vrikshasana avec Bhastrika/Kevala Kumbhaka.
- Mudra : Mahamudra, Mahavedhamudra, Nasagra mudra.
- Respirations : Bhastrika abdominale/thoracique/alternée, Nadishuddhi longue.
- Dharana : Souffle, Chidakasha.

Méthodes pédagogiques : Ateliers respiratoires, pas-à-pas, lecture commentée.

Évaluations

- Mise en situation 'mini-séquence souffle' ; journal de pratique.

Supports remis

- Protocoles Bhastrika, fiche sécurité rétentions.

.

• **Module 3 – Mantra, Granthi & Pouvoirs d'Asana**

Objectifs : Employer les mantra en pratique ; explorer granthi/souffle ; affiner concentrations.

Compétences : Conduire Shitali/Shitkari, Trataka ; intégrer mantra.

Contenus

- Théorie : Mantra, archétypes d'asana, granthi, 'le monde comme construction mentale'.
- Postures : Gorakshasana, Baddha-Gorakshasana, Marichyasana, Padangusthasana, Hamsasana.
- Mudra : Shambhavi.
- Respirations : Bhastrika (alternance abdo/thorax), Nadishodhana avec Bhastrika, Shitali.
- Dharana : Antar Mouna, Trataka (flamme), Taraka.

Méthodes pédagogiques

- Pratiques silencieuses, cercle d'intégration.

Évaluations

- Présentation guidée d'un mantra ; observation pratique.

Supports remis

- Livret mantra & entretien de la voix.

.

Module 4 – Etats du souffle & Meditations guidees

Objectifs : Relier souffle/émotion ; sécuriser Uddiyana bandha ; introduire mala & comptages.

Compétences : Guider méditation sur l'arrêt du souffle ; conduire séquence inversions/animales.

Contenus

- Postures : Tolangulasana (balancier), Chakrasana debout, Kurmasana, Bhikasana.
- Respiration : Petit pranayama.
- Mudra : Uddiyana en continu.
- Dharana : Nasagra avec bâton ; mala & 3 niveaux d'énonciation ; arrêt du souffle.

Méthodes pédagogiques

- Décomposition gestuelle, métri-compte, binômes.

Évaluations

- Conduite d'une méditation courte ; feedback pair.

- Fiches 'métriques du souffle'

.

• **Module 5 – Kundalini, Yantra & Architecture d'une seance**

Objectifs : Clarifier Kundalini/cycles ; utiliser yantra ; structurer une séance.

Compétences : Guider Anuloma-Viloma par paliers ; construire un plan 60–90 min.

Contenus

- Postures : Dandasana, Ardha-Chandrasana, Parighasana, Navasana/Naukasana, Janushirsasana.
- Respiration : Petit pranayama gorge ; Anuloma-Viloma (paliers).
- Mudra : Mahamudra (2 versions), Viparita Karani.
- Dharana : Mukti Yantra.

Méthodes pédagogiques

- Atelier 'designer sa séance', étude de cas.

Évaluations

- Fiche de séance + micro-teaching (10 min).

Supports remis

- Template de séance (éditable).

Module 6 – Yoga-Nidra & Applications (sécurité & son intérieur)

Objectifs : Distinguer relaxation/nidra ; animer une nidra 15–20 min ; intégrer son intérieur.

Compétences : Conduire Anuloma/Pratiloma ; enseigner Kapalabhati avec mantra.

Contenus

- Postures : Pince avec Bhastrika + rétention vide ; série crocodiles ; corbeau (versions) ; Ardha-Matsyendra.
- Respiration : Anuloma & Pratiloma ; Kapalabhati + 'Namah Shivaya'.
- Mudra : Uddiyana + Agni Kriya.
- Dharana : Bhramari + écoute du son.
- Yoga-Nidra : séance 'trois temps'.

Méthodes pédagogiques

- Audio guidé, posture/respir-sécurité, pairs.

Évaluations

- Animation nidra courte + auto-évaluation.

Supports remis • Script nidra (base), contre-indications respiration.

Module 7 – Progressions posturales & Murchha

Objectifs : Consolider équilibres/sollicitations ; expérimenter Murchha debout/assis.

Compétences : Conduire fixations oculaires (hasta-drishti) en dynamique.

Contenus

- Postures : Utkatasana, Karnapidasana, Ardha-Shalabhasana, Hanumanasana, Ardha-Baddha-Padmasana, Matsyasana.
- Respiration : Murchha debout/assis.
- Mudra : Jyoti Mudra ; Hasta-drishti.
- Dharana : Concentration yeux ouverts sur image.

Méthodes pédagogiques

- Ateliers alignement/protections, mémo progressions.

Évaluations

- Séquence 12–15 min avec consignes d'yeux ; retour formateur.

Supports remis

- Fiche 'regards & nerf vague'.

Module 8 – Pédagogie de cours & posture de l'enseignant

Objectifs : Structurer objectifs/buts ; clarifier temps de pratique ; posture pro & relation à l'argent.

Compétences : Construire une grille d'objectifs par trimestre ; conduire Viparita Karani prolongée.

Contenus

- Postures : Cobra, Nataraj, Colombe, Gomukhasana (intro).
- Respiration : Suryabhedana ; Shitali subtile.
- Mudra : Viparita Karani sur un ghatika (progressif).
- Dharana : Arbre (stabilité, axes).

Méthodes pédagogiques

- Co-design de planning annuel, échanges éthiques.

Évaluations

- Plan de cours trimestriel ; QCM éthique/argent.

Supports remis

- Charte déontologique Yoga Center.
-
-
-

• **Module 9 – Chakras I : bases & pratiques dirigées**

Objectifs : Connaître cartographie et symbolique ; intégrer pratiques ciblées.

Compétences : Guider Samavritti 12 temps + réduction ; lancer Hridaya-Visarga.

Contenus

- Postures : Marjari, Trishulasana, Gokarnasana, Ugra-Simhasana, Sirsasana (progressions).

Hridaya-Visarga.

- Respiration : Samavritti (12) + réduction ; Anuloma/Viloma avec Sahita Kumbhaka ;
- Yoga-Nidra : 'l'animal'.
- Dharana : Hamsa Sadhana.

Méthodes pédagogiques

- Schémas/visualisations, pratiques ciblées chakra.

Évaluations

- Mini-cours chakra (10 min) + feuille sécurité inversions.

Supports remis

- Fiches chakra (icônes + effets).

Module 10 – Chakras II : respirations majeures & bandha

Objectifs : Approfondir Murchha & rétentions longues ; Mahabandha alterné.

Compétences : Guider Gomukha/Dhanur/Akarna-Dhanur en progressif.

Contenus

- Postures : Gomukhasana, Dhanurasana, Akarna-Dhanurasana.
- Respiration : Murchha avec longues rétentions ; Murchha à gauche/droite.
- Mudra : Mahamudra + Bhastrika ; Mahabandha (vides/pleins).
- Dharana : Paravastha.

Méthodes pédagogiques

- Rythmiques, timers, binômes.

Évaluations

- Séquence souffle 15 min avec consignes de sécurité.

Supports remis

- Table rétentions (paliers & risques).
-

• **Module 11 – Desirs, rêves & synchronicités**

Objectifs : Comprendre désir/sommeil/rêve ; Bhramari segmentée chakra.

Compétences : Construire une séance 'détachement' ; Ujjayi+Kapalabhati 'Shambhavi parfaite'.

Contenus

- Postures : Pince + rétention vide (Muladhara), Pasasana + Bahir Kumbhaka, Ardha-Matsyendra (immobilité), Urdhva-Padmasana, Rundasana, Garbhasana.
- Respiration : Bhramari avec arrêt dans chaque chakra ; Kapalabhati + Shambhavi.

- Mudra : Drishti + Trya-Bandha.
- Yoga-Nidra : 'Désirs'.
- Observation : Détachement.

Méthodes pédagogiques

- Journal de rêves, debriefs, nidra.

Évaluations

- Plan thématique 'détachement' + restitution orale.

Supports remis

- Guide journal de rêves.

Module 12 – Goraksha Paddhati I

Objectifs : Étude texte & intégration Ujjayi ; japa 'Om Namah Shivaya'.

Compétences : Guider Konasana/Utthita-Dhanur/Malasana/Kapalāsana en sécurité.

Contenus

- Postures : Mahakonasana, Utthita-Dhanurasana, Malasana, Kapalāsana, Urdhva-Padmasana.
- Respiration : Ujjayi ; Anuloma-Viloma alterné.
- Dharana/Mantra : 10 mala 'Om Namah Shivaya' ; méditation sur le souffle.
- Yoga-Nidra : 'Fils de lumière'.
- Observation : Paresse.

Méthodes pédagogiques

- Lecture guidée, japa collectif.

Évaluations

- Conduite Japa 5 min + retour.

Supports remis • Livret japa & comptage.

Module 13 – Goraksha Paddhati II : souffle & sons

Objectifs : Sitkari/Sitkarin ; Murchha ; jeu sensoriel (3 cailloux).

Compétences : Installer Parvatasana/Garudasana/Vatayanasana.

Contenus

- Postures : Vatayanasana, Parvatasana, Garudasana.
- Respiration : Souffle 'Ram', Sitkarin (classique/vertigineux), Murchha.
- Dharana : Jeu des 3 cailloux ; concentration sur cloche/son.
- Observation : Jalousie.

Méthodes pédagogiques

- Laboratoire souffle/sons.

Évaluations

- Démo Sitkarin + fiche risques.

Supports remis

- Audio diapason/bol.

Module 14 – Yoga-Nidra thérapeutique (outils)

Objectifs : Construire mini-séances thérapeutiques ciblées ; dormir mieux (méthodes).

Compétences : Guider 'réveils nocturnes utiles' ; Kapalabhati allongé (3 corps).

Contenus

- Nidra : 2 mini-séances thérapeutiques ; fixer un objet en silence ; 'je suis ici' ; œil gauche pour s'endormir ; relier souvenir/rêve ; Savasana sur la mort (audio) ; Kapalabhati allongé (3 corps) ; s'endormir superficiellement ; utiliser réveils nocturnes ; souvenir sur un sens ; arrêter souffle narine gauche ; Bhastrika air/sans air.

- Postures : Halasana.
- Respiration : Petit pranayama dans le coeur ; Sitkarin ; Ujjayi ; Hridaya-Visarga.
- Mudra : Yoga-Mudra 1/1/1/1.
- Dharana : Yantra + OM.

Méthodes pédagogiques

- Cas pratiques, scripts, retours croisés.

Évaluations

- Script nidra ciblé + test guidage 8–10 min.

Supports remis

- Banque de scripts.

-
-
-
-

• **Module 15 – Corps & peau : perceptions fines**

Objectifs : Approfondir dorsales/chaînes postérieures ; nyasa sur le coeur.

Compétences : Conduire Kapalabhati sur Antar Kumbhaka.

Contenus

- Postures : Ustrasana, Shalabasana, Mayurasana (phases 1–2).
- Respiration : Kapalabhati sur rétention poumons pleins.
- Mudra : Nyasa (coeur).
- Dharana : Méditation sur la peau.
- Nidra : 'Rêve d'amour du coeur'.
- Observation : Patience.

Méthodes pédagogiques

- Toucher proprioceptif guidé (safe), autoscan.

Évaluations

- Séquence 'dos/peau' 15 min.

Supports remis

- Fiche nyasa.

-

Module 16 – Pédagogie : didactique des souffles & d'un cours

Objectifs : Décliner pédagogie par techniques (Shitali, Bhastrika, alternées) ; structurer un cours-type.

Compétences : Enseigner 4 postures du module en progression.

Contenus

- Postures : Bharadvajasana, Purvottanasana, Vamcasana, Maha-Kurmasana.
- Respiration : Bhastrika de lumière ; souffle sur 3 granthi ; souffle sur chakras.
- Mudra : Linga Mudra.
- Lecture : Chakras (détails/croquis).
- Observation : Vérité.

Méthodes pédagogiques

- Micro-teaching avec feedback vidéo (si possible).

Évaluations

- Conception & animation d'un 'cours type' 20 min. Supports remis
- Grille d'observation pédagogique.

-

• **Module 17 – Pédagogie : adapter, corriger, orchestrer**

Objectifs : Gérer débutants/confirmés ; corriger avec bienveillance ; bandha & regards débutants.

Compétences : Conduire Purna Pranayama et Kapalabhati avec extension cervicale (sécurité ++).

Contenus

- Postures : 3 Konasana ; 2 Mandukasana ; Guptasana ; Supta-Vajrasana.
- Mudra : Kaki.
- Pranayama : Kapalabhati + tête en arrière ; Purna Pranayama.
- Dharana : Mantra de Shiva.
- Lecture : Androgyne (Abhinavagupta).

Méthodes pédagogiques

- Jeux de rôles pédagogiques, corrections verbales/consentement explicite.

Évaluations

- Séance 'débutants' 15 min + fiche adaptations.

Supports remis

- Check-list corrections safe.

Module 18 – Cours confirmés & souffle long

Objectifs : Structurer un cours confirmé ; Bhastrika thoracique longue ; méditation granthi. continu.

Compétences : Guider Yoga-Mudra + Bhastrika ; proposer Yantra Sahasrara + OM

Contenus

- Postures : Urdhvodo ; Surya-namaskar (série 1) ; Vasisthasana ; Eka-Pada-Shirshasana.
- Mudra : Yoga-Mudra + Bhastrika.
- Pranayama : Bhastrika thoracique sur un ghatika (progression).
- Dharana : Mantra granthi + OM en Sushumna ; Yantra Sahasrara.
- Qualité : Amour.

Méthodes pédagogiques

- Construction 'flow confirmé', travail rythmique.

Évaluations

- Séquence confirmé 20 min + auto-critique.
- Supports remis
- Grille 'progressions/préfatigue'.
-
-

• Module 19 – Pédagogie & Shiva Samhita I–II

Objectifs : Enseigner en variant entrées (respire/mobilise/concentre) ; explorer svara & prana.

Compétences : Guider Vajroli/Yoganatha mudra (éthique & prudences).

Contenus

- Postures : Urdhvodo n°2 ; Surya-namaskar n°2 ; Pavanamuktasana ; Anjaneyasana ; Yogasana.
- Mudra : Yoganatha ; Vajroli (théorie + prudence).
- Dharana : Lumière & fragmentation ; Antar-Mouna décliné.
- Qualité : Instinct de propriété.

Méthodes pédagogiques

- Séquences à entrées multiples, lecture guidée.

Évaluations

- Conception d'une séance '3 portes'.

Supports remis

- Fiche éthique & consentement.

Module 20 – Pédagogie débutants (postures emblématiques)

Objectifs : Créer entrées accessibles vers

Goraksha/Nataraj/Garuda/Gomukha/Chakrasana debout.

Compétences : Enseigner Madhya-Pranayama + souffle Mulabandha (v1) + petit

pranayama Muladhara.

Contenus

- Postures : Merudandasana allongée ; Utthita-Hasta-Padangusthasana ; Lolasana ; Ardha/Urdhva-Paschimottanasana ; Ardha-Matsyendra avec trident ; Urdhva-Padmasana avec trident.
- Pranayama : Madhya-Pranayama ; petit pranayama Muladhara ; souffle Mulabandha v1.
- Nidra : Séance chakras.
- Qualité : Santosha (contentement).

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie par paliers/props, fiches 'erreurs fréquentes'.

Évaluations• Cours débutants 20 min + quiz respirations.

Supports remis

- Banque d'exos d'entrée.

•

• **Module 21 – Impermanence & construction d'un cycle**

Objectifs : Intégrer l'impermanence ; enchaîner postures planche/torsions/chandelle.

Compétences : Guider souffle Mulabandha v2 ; Yoni & Shiva-Prana Mudra ; guirlande de bija.

Contenus

- Postures : Dirghya-Nathasana ; Jathara-Parivartanasana (tendues/pliées) ; Sarvangasana.
- Pranayama : Souffle Mulabandha v2.
- Mudra : Yoni ; Shiva-Prana.
- Mantra : Guirlande de bija.
- Nidra : Antar Mouna.
- Qualité : Impermanence.

Méthodes pédagogiques

- Construction d'un cycle 6–8 séances.

Évaluations

- Mini-cycle écrit (2 séances) + soutenance.

Supports remis

- Template cycle & progression.

•

Module 22 – Shiva Samhita IV & souffles du coeur

Objectifs : Approfondir Hridaya-Visarga, Bhramari (var.) ; Uddiyana (var.).

Compétences : Conduire Mayurasana/Chakrasana sol/variantes Paschimottanasana.

Contenus

- Postures : Virabhadrasana ; Mayurasana ; Chakrasana au sol ; Paschimottanasana (variantes).
- Pranayama : Ha Ksha Hrim OM ; Hridaya-Visarga ; Bhramari (variantes).
- Mudra : Variantes d'Uddiyana.
- Mantra : Guirlande de bija (fin).
- Nidra : 'Le passage'.
- Qualité : Instinct de consommation.

Méthodes pédagogiques

- Laboratoire gestes/respirations.

Évaluations• Séquence 'cœur/son' 15–20 min.

Supports remis

- Cartes bija & placements.

•

• **Module 23 – Synthèse souffles, mudra & meditations**

Objectifs : Consolider Murchha-Brukshepa ; Shitali thérapeutique ; Mahamudra + Mahabandha.

Compétences : Développer un mantra personnel ; mener méditation 'Aham Maha'.

Contenus

- Postures (compléments) : Ardha-Matsyendra, Dhanurasana, Bhujangasana, Viparita Karani.
- Pranayama : Murchha-Brukshepa, Souffle tombé, Shitali, Bhastrika thérapeutique.
- Mudra : Mahamudra + Mahabandha ; Jyotir-Natha-Mudra.
- Mantra : Développer son mantra.
- Méditation : 'Aham Maha'.

Méthodes pédagogiques

- Ateliers de synthèse, supervision.

Évaluations

- Séquence complète 25 min (critères donnés).

Supports remis

- Grille de synthèse.

Module 24 – Intégration finale & passage à l'enseignement

Objectifs : Rassembler postures/souffles/mudra/nidra ; préparer au diplôme & à la vie pro.

Compétences : Concevoir un cours public ; conduire évaluation pairée ; poser un cadre pro.

Contenus

- Postures (rappels) : Arbre, Sirsasana (ou variantes), Lion, Bhadrasana.
- Pranayama : Nadishuddhi dharana ; Anuloma-Viloma ; Hridaya-Visarga.
- Mudra : Bhairavi, Nabho, Nilakantha, Bhuchari.
- Mantra : Hum hum Kha (granthi).
- Dharana : 'Deux points n'en font qu'un', 'Souffle du dedans'.
- Qualité : Joie.

Méthodes pédagogiques

- Répétitions générales, coaching individuel, cercle de clôture.

Évaluations • Epreuve pratique finale : cours 45–60 min noté (sécurité, pédagogie, rythme, justesse respi, présence).

- Dossier : 1 cycle de 6 séances + 2 fiches élève (adaptations).
- Entretien : posture pro/éthique/sécurité.

Supports remis

- Guide 'Premiers pas d'enseignant-e' (juridique, com', tarifs, éthique).

• Modalités Qualiopi transverses

• Accueil & bilan initial

- Entretien d'entrée + auto-évaluation (mobilité/souffle/expérience).
- Test pratique court (observation non notée).

• Suivi & accompagnement

- Journal de pratique mensuel (pdf) + tutorat (mail/rdv).
- Groupes de pratique/entraide (option).

• Évaluations

- Formatives à chaque module (micro-teaching, QCM ciblés, journaux).
- Certificative finale (module 24) selon critères écrits.

• Amélioration continue

- Questionnaire de satisfaction après chaque module (QR code + formulaire).
- Bilan semestriel interne (ajustements contenus/sécurité/pédagogie).
- Traçabilité des corrections (registre qualité).

• Accessibilité & sécurité

- Fiche contre-indications respiratoires/inversions, alternatives posture.
- Adaptations possibles (matériel, positions, rythme).
- Procédure incident/accident + assurance.

• Supports pédagogiques

- Audios (théorie/pratique), vidéos techniques, 24 fascicules PDF,

– Fiches Yoga Center (séquence-type, sécurité, grilles d'observation). 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
9 Centre de Yoga YC www.yoga-center.fr
Mélanie : 07 62 99 08 88