CERTIFICATION PROFESSIONNELLE · RS 7418

ENSEIGNER LE YOGA

Formation professionnelle 200 heures — éligible CPF / OPCO

Deux formats, un même niveau d'exigence :

HYBRIDE • ASYNCHRONE

La formation

Devenir professeur de yoga, ce n'est pas accumuler des postures. C'est construire une compréhension solide du corps, du souffle et de la philosophie qui les relie pour transmettre avec justesse, pas avec un vernis spirituel.

La formation Enseigner le Yoga (RS 7418) forme des professeurs capables d'enseigner avec rigueur technique et authenticité, quel que soit leur point de départ. Elle est proposée en deux formats, pour s'adapter à ta réalité géographique et à ton rythme de vie sans jamais transiger sur le contenu ni le niveau d'exigence.

Prérequis (les deux formats)

- Plus de 2 ans de pratique personnelle du yoga
- Une attestation sur l'honneur pourra être demandée pour confirmer ce prérequis

Ce qui est commun aux deux formats

- Contenu pédagogique identique : anatomie, asanas, pranayama, philosophie du yoga, pratique personnelle
- Lives hebdomadaires tous les mercredis soir, de 19h à 20h30
- Espace e-learning en accès à vie
- Certification professionnelle RS 7418, éligible CPF et OPCO

Le programme global — 6 modules

La progression technique s'organise en 6 modules, du travail postural fondamental jusqu'aux postures les plus exigeantes.

MODULES 1 à 3 Fondamentaux : postures debout, souffle et énergie

- Les postures debout et la Salutation au Soleil
- Les respirations de base : Ujjayi, respiration yogique complète, Nadi Shodhana, Kapalabhati
- Les Bandhas (verrous énergétiques)

MODULE 4 Back bends et postures de stabilisation

- Les postures d'extension arrière (back bends)
- Les postures de stabilisation et de gainage (Mobilité vs Stabilité)

MODULE 5 Les postures au sol

- Les flexions avant
- Les torsions
- Les ouvertures de hanches

MODULE 6 Inversions, équilibres et postures finales

- Les postures inversées
- Les équilibres
- Les postures finales allongées (relaxation, intégration)

Dans chaque module

Chaque module intègre systématiquement :

- Anatomie du yoga appliquée aux postures étudiées
- Philosophie du yoga
- Neurosciences
- Business du yoga — pour construire ton projet professionnel avant la fin de la formation

Le programme détaillé, par compétence

La formation est structurée autour des 7 blocs de compétences du référentiel RS 7418. Chaque bloc combine apports théoriques, mise en pratique et évaluation progressive.

C1 Identifier les objectifs d'une séance

- Analyser les besoins, le niveau et les attentes des participants
- Adapter les objectifs aux situations de handicap (moteur, sensoriel, cognitif)
- Bases d'anatomie fonctionnelle appliquées à la pratique du yoga

C2 Construire la séquence de postures (asanas)

- Les grandes familles de postures : debout, assises, inversées, équilibres, torsions
- Principes de progression, de transition et d'alignement postural
- Construire une séquence équilibrée entre effort et récupération

C3 Accueillir les participants

- Posture du professeur et communication bienveillante
- Langage inclusif et accessible, adapté à chaque profil
- Créer un cadre sécurisant dès l'arrivée sur le tapis

C4 Animer et guider la séance

- Techniques de guidage verbal, démonstration et rythme de voix
- Pranayama : techniques de respiration et intégration en séance
- Gérer les imprévus et adapter la séance en temps réel

Sattva Yoga Shala SARL · 73 Boulevard Matabiau, 31000 Toulouse · 07 49 99 85 09

C5 Corriger les participants avec bienveillance

- Observation et lecture du corps en mouvement
- Techniques de correction individualisée et progressive
- Communication non-violente appliquée à l'enseignement

C6 Évaluer la satisfaction et progresser

- Outils de recueil de feedback des participants
- Auto-évaluation et journal de bord pédagogique
- Amélioration continue de sa posture d'enseignant

C7 Respecter les normes d'hygiène et de sécurité (ERP)

- Réglementation applicable aux Établissements Recevant du Public
- Sécurité du lieu de pratique et gestion des incidents
- Premiers secours et responsabilité de l'enseignant

Le fil rouge transversal

En parallèle des 7 blocs de compétences, chaque stagiaire approfondit :

- La philosophie du yoga : Patanjali, les yamas et niyamas, les gunas, les kleshas
- La pratique personnelle et le journaling, pour ancrer l'enseignement dans une expérience vécue
- La préparation mentale, indispensable pour se sentir légitime face à un groupe

Sattva Yoga Shala SARL · 73 Boulevard Matabiau, 31000 Toulouse · 07 49 99 85 09

Format Hybride — Toulouse

Pensé pour celles et ceux qui veulent vivre la formation en présentiel, au sein d'un groupe, tout en gardant la souplesse du distanciel pour la pratique continue.

Structure de la formation

- 4 week-ends en présentiel à Toulouse — dates disponibles sur le site
- Pratique continue de 70h, en présentiel, suivie en live ou en replay
- Lives hebdomadaires tous les mercredis soir de 19h à 20h30
- Espace e-learning en accès à vie, pour réviser à ton rythme

Prérequis

- Plus de 2 ans de pratique personnelle du yoga

FORMAT HYBRIDE — TOULOUSE	3 290 €

Format Asynchrone

Pensé pour celles et ceux qui n'habitent pas Toulouse ou qui préfèrent apprendre à distance, sans sacrifier ni le contenu, ni l'accompagnement, ni l'exigence de la certification.

Structure de la formation

- Contenu pédagogique identique au format hybride
- Lives bi mensuel les mercredis de 12h30 à 13h30 sur zoom
- Pratique continue accessible en live 5 fois par semaine ou en replay,
- Espace e-learning en accès à vie

Certification finale

La certification se déroule intégralement en ligne, face à un jury :

- 30 minutes d'enseignement devant le jury en ligne sur zoom à une date fixée à l'avance
- Création d'une séquence de yoga de 75mn à envoyer au format pdf

Prérequis

- Plus de 2 ans de pratique personnelle du yoga

FORMAT ASYNCHRONE	1 650 €

En un coup d'œil

	HYBRIDE	ASYNCHRONE
Présentiel	4 week-ends à Toulouse	Aucun — 100% à distance
Pratique continue	70h, présentiel / live / replay	Live 5x / semaine ou replay,
Lives hebdo	Mercredi 19h–20h30	2 Mercredis /mois 12h30–13h30
E-learning	Accès à vie	Accès à vie
Certification	**RS 7418**	**RS 7418**
Prérequis	+2 ans de pratique	+2 ans de pratique
Tarif	3 290 €	1 650 €

Éligible au financement CPF et OPCO. Dates des prochaines sessions disponibles sur le site.

Ici, tu es à la bonne place.