

Enseigner le Yin Yoga — 40H

Programme de formation · Sattva Yoga Shala

Cette formation professionnelle de 40 heures permet à des professeurs de yoga et professionnels du mouvement d'acquérir les compétences nécessaires pour concevoir, animer, adapter, sécuriser et évaluer des séances de Yin Yoga, en tenant compte des besoins, des capacités, des objectifs et des éventuelles situations de handicap des pratiquants.

Le Yin Yoga est une pratique au sol fondée sur le maintien prolongé de postures, l'écoute corporelle, la respiration et l'intégration. Cette formation permet d'en comprendre les fondements techniques, pédagogiques et énergétiques afin d'enseigner avec cohérence, sécurité et justesse.

Dates	Immersion du 13 au 16 novembre 2026
Lieu	Maison Akasha, Hautes-Pyrénées (immersion résidentielle)
Durée	40 heures : 30h en présentiel + 10h à distance
Attestation	Attestation Sattva Yoga Shala · 40 h de formation continue Yoga Alliance (YACEP®)
Financement	Autofinancement ou prise en charge OPCO. Formation non éligible au CPF (pas de certification d'État).
Tarifs	990 € (format distanciel) · 1 290 € (format présentiel). Hébergement en dortoir + pension complète en option : 450 €.

Public visé

- Professeurs de yoga souhaitant intégrer le Yin Yoga à leur enseignement
- Professionnels du sport, du mouvement ou du bien-être
- Praticiens en approches corporelles ou thérapeutiques souhaitant enrichir leur accompagnement

Prérequis

- Justifier d'une activité de professeur de yoga ou d'une pratique régulière et sérieuse du yoga (2 ans minimum)
- Être en capacité de suivre une formation incluant pratique, observation, analyse et mise en situation pédagogique

Modalités

Formation en présentiel / résidentiel, incluant apports théoriques, pratique guidée, études de cas, mises en situation pédagogiques, travail en binôme et temps d'analyse. Le module à distance (10h, avec relevés de connexion) est à suivre avant l'évaluation finale, prévue 2 mois après l'immersion.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les besoins, attentes, limitations et objectifs des pratiquants afin de proposer une séance adaptée
- Concevoir une séance de Yin Yoga cohérente en organisant postures, respirations, transitions et temps d'intégration
- Intégrer des techniques respiratoires adaptées aux objectifs de la séance et au profil du public
- Animer une séance avec un langage clair, rassurant et adapté, en garantissant sécurité et qualité d'expérience
- Ajuster les postures verbalement ou par démonstration, dans le respect des limites corporelles et des principes du Yin Yoga
- Conduire un temps de retour post-séance afin de recueillir les ressentis et améliorer les séances futures
- Appliquer les règles d'hygiène, de sécurité, d'accessibilité et les principes éco-responsables dans l'accueil des publics

Contenu de la formation

Module 1 — Identifier les besoins des pratiquants et analyser le contexte de pratique

- Recueillir les informations utiles avant une séance : objectifs, niveau, état physique, contraintes, vécu de pratique
- Identifier les besoins spécifiques : débutants, intermédiaires, seniors, femmes enceintes, personnes en situation de handicap
- Prendre en compte les limitations articulaires, posturales, respiratoires ou émotionnelles
- Reformuler les besoins exprimés afin de valider sa compréhension
- Analyser le contexte de pratique : durée, horaire, saison, état de fatigue, espace, matériel disponible
- Études de cas et entraînement à l'entretien d'accueil

Module 2 — Concevoir une séance de Yin Yoga cohérente, progressive et adaptée

- Définir l'objectif d'une séance : détente, assouplissement, recentrage, récupération, gestion du stress
- Choisir les postures selon le niveau des pratiquants et les objectifs visés
- Organiser les postures de manière cohérente : ouverture, fermeture, torsions, flexions, extensions douces, ancrage
- Structurer les transitions pour préserver la fluidité et la sécurité
- Intégrer les temps d'immobilité, d'observation, d'intégration et de retour au calme
- Construire une progression pédagogique respectueuse du rythme des pratiquants
- Créer des séances à thème : énergétique, saisonnier, émotionnel, anatomique ou philosophique

Module 3 — Intégrer la respiration dans l'enseignement du Yin Yoga

- Comprendre le rôle de la respiration dans la détente, la concentration et la régulation du système nerveux
- Intégrer la respiration abdominale, la cohérence cardiaque et certains pranayamas simples
- Choisir une technique respiratoire selon l'objectif pédagogique et le profil des pratiquants
- Donner des consignes claires, progressives et accessibles
- Coordonner souffle, présence et posture ; adapter les exercices aux limitations éventuelles

Module 4 — Animer une séance avec clarté, sécurité et qualité de présence

- Poser un cadre sécurisant dès l'accueil ; présenter le déroulé et les objectifs de la séance
- Utiliser un langage simple, précis et adapté au niveau du groupe
- Guider verbalement les postures et les temps d'immobilité
- Proposer des visualisations guidées favorisant l'intériorité et le relâchement
- Adapter le rythme selon les réactions et besoins observés
- Utiliser les accessoires de manière pertinente pour favoriser confort, sécurité et efficacité

Module 5 — Ajuster les postures et accompagner la progression

- Observer les pratiquants avec précision ; repérer zones d'inconfort, compensations et erreurs fréquentes
- Proposer des ajustements verbaux ou des démonstrations adaptées
- Respecter les limites corporelles, la non-intrusion et les principes fondamentaux du Yin Yoga
- Adapter la posture avec supports, variantes ou sorties anticipées
- Donner des retours individualisés, bienveillants et constructifs ; encourager l'autonomie et l'écoute de soi

Module 6 — Conduire un temps d'intégration et recueillir les retours

- Clore une séance par un temps d'intégration physique, mentale et émotionnelle
- Favoriser l'expression libre des ressentis dans un cadre bienveillant
- Poser des questions pertinentes ; observer les retours verbaux et non verbaux
- Analyser les retours pour ajuster les séances futures

Module 7 — Garantir un cadre d'enseignement sécurisé, accessible et responsable

- Appliquer les règles d'hygiène et d'entretien de l'espace et du matériel
- Identifier les risques potentiels : sol glissant, circulation, matériel inadapté, obstacles
- Vérifier les conditions de sécurité et d'accessibilité ; connaître les principes de l'accueil en ERP
- Adopter une posture inclusive, respectueuse et non discriminante
- Intégrer des pratiques écoresponsables : limitation des déchets, matériel durable, sobriété

Contenus transversaux

- Étude et analyse des postures fondamentales de Yin Yoga et de leurs variantes
- Usage des accessoires : bolster, blocs, sangles, couvertures, mur, sacs de sable
- Principes de biomécanique douce et compréhension des tissus conjonctifs (fascias)
- Fondements du Yin Yoga : origines, influences taoïstes, Médecine Traditionnelle Chinoise, rapport Yin/Yang
- Pratique guidée quotidienne autour de thèmes pédagogiques
- Initiation au mantra, à la méditation et à des approches respiratoires complémentaires
- Création de séquences thématiques et pédagogiques

Moyens pédagogiques

Apports théoriques, démonstrations pratiques, études de cas, mises en situation pédagogiques, travail en binôme et en sous-groupes, création de séquences, analyse de pratique, supports pédagogiques écrits (extranet), quiz et exercices de synthèse.

Modalités d'évaluation

- Étude de cas : conception d'une séance adaptée à un profil donné
- Mise en situation d'animation d'une séance ou d'un extrait de séance
- Observation des capacités d'accueil, d'adaptation, de guidage et d'ajustement
- Création d'une séquence thématique argumentée et retour sur les choix pédagogiques
- Questionnaire de satisfaction et bilan de fin de formation

Équipe pédagogique

Faty — Fondatrice de Sattva Yoga Shala, asanas & Yin Yoga.

Agnès Delattre — Professeure de Qi Gong et formatrice en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Ici, tu es à la bonne place.