SATTVA YOGA SHALA · ÉCOLE DE FORMATION EN YOGA DEPUIS 2017

Enseigner le yoga 200 h

Formation professionnelle de professeur de yoga

Prépare à la certification « Enseigner le yoga », enregistrée au Répertoire spécifique de France Compétences sous le n° RS7418

HYBRIDE · ASYNCHRONE

Deux formats, un même contenu, une même exigence.
Éligible au CPF, à une prise en charge OPCO ou en financement personnel.

Ici, tu es à la bonne place.

SATTVA YOGA SHALA · 73, boulevard Matabiau – 31000 Toulouse · SIRET 832 843 478 00021 · 07 49 99 85 09 · formation@sattvayogatoulouse.fr
Déclaration d'activité n° 76 31 09188 31 auprès du préfet de région Occitanie (ne vaut pas agrément de l'État) · TVA non applicable, article 261-4-4° a du CGI
Brochure ELY 200H · certification RS7418 « Enseigner le yoga » (Répertoire spécifique) · mise à jour le 02/11/2026

La formation

Devenir professeur·e de yoga, ce n'est pas accumuler des postures : c'est comprendre le corps, le souffle et la philosophie qui les relie, pour transmettre avec justesse. La formation « Enseigner le yoga » forme des professeur·es capables d'enseigner avec rigueur technique et authenticité.

Elle est proposée en deux formats, pour s'adapter à ta situation géographique et à ton rythme de vie, sans changer ni le contenu ni le niveau d'exigence : **hybride** (4 week-ends à Toulouse) ou **asynchrone** (100 % à distance).

PUBLIC VISÉ

- Coachs sportifs, professeur·es de fitness, de danse ou de yoga qui veulent ajouter la compétence « Enseigner le yoga » à leur activité et valider la certification RS7418.

PRÉREQUIS (LES DEUX FORMATS)

- Justifier d'une activité de coach sportif, de professeur·e de fitness, de danse ou de yoga.
- Justifier de deux années de pratique du yoga.
- Pièces demandées à l'inscription : CV, lettre de motivation, attestation de pratique du yoga, diplôme ou justificatif d'activité.

Remise à niveau. Si ta pratique du yoga a moins de deux ans, une remise à niveau est proposée avant l'entrée : accès à Yoga Sadhana, formation en ligne « Bases du yoga » et entretien individuel d'1 h en visio avec Faty pour valider les acquis. Tarif : 69 €, hors CPF, réglé à part.

CE QUI EST COMMUN AUX DEUX FORMATS

- Le même contenu pédagogique : anatomie, postures, respiration, philosophie, pratique personnelle, business du yoga.
- Un espace e-learning à suivre à ton rythme.
- Les **lives questions-réponses** sur Zoom, un mercredi sur deux de 12h30 à 14h.
- Les **conférences et ateliers du mercredi** sur Zoom, de 19h à 20h30 (replay disponible), de septembre à juin.
- La pratique continue avec Yoga Sadhana, en live ou en replay : mardi 7h30 (Ashtanga), jeudi 7h30 (Hatha Prana), dimanche 17h30 (Pilates Sculpt) et 18h30 (Yin Prana).
- Un stage pratique d'enseignement de 20 h, tracé.
- La même certification RS7418, avec les mêmes épreuves.

Le programme : 6 modules techniques

La progression technique va du travail postural fondamental jusqu'aux postures les plus exigeantes.

MODULES 1 à 3 — Les fondamentaux

- Postures debout et salutation au soleil ; respirations de base (Ujjayi, respiration yogique complète, Nadi Shodhana, Kapalabhati) ; les bandhas.

MODULE 4 — Extensions et stabilisation

- Postures d'extension arrière ; gainage et stabilisation (mobilité et stabilité).

MODULE 5 — Les postures au sol

- Flexions avant, torsions, ouvertures de hanches.

MODULE 6 — Inversions, équilibres et postures finales

- Postures inversées, équilibres, postures finales et relaxation.

Chaque module intègre l'anatomie appliquée aux postures étudiées, la philosophie du yoga, les neurosciences et le business du yoga, pour construire ton projet professionnel avant la fin de la formation.

Les 7 compétences du référentiel RS7418

N°	À l'issue de la formation, tu sauras…
C1	Identifier les objectifs d'une séance de yoga, en tenant compte des attentes, des besoins, des niveaux et des situations de handicap des participants.
C2	Construire la séquence de postures, en alternant postures debout, assises, inclinées, en équilibre et au sol.
C3	Accueillir les participants et présenter le déroulement de la séance.
C4	Animer la séance : consignes, démonstration, guidage, adaptations à un public en situation de handicap.
C5	Corriger les participants avec des conseils personnalisés pour les aider à progresser.
C6	Évaluer la satisfaction des participants pour améliorer et personnaliser les séances.
C7	Respecter les normes d'hygiène et de sécurité des établissements recevant du public (ERP).

Format hybride — Toulouse

Pour vivre la formation au sein d'un groupe, au studio, tout en gardant la souplesse du distanciel pour la pratique et la théorie.

Week-ends	4 week-ends avec Faty : vendredi 17h-21h en ligne (Zoom), samedi 10h-13h et 14h30-18h30, dimanche 9h-12h30 et 14h-17h au studio
Prochaine session	26-28 février, 26-28 mars, 30 avril-2 mai et 4-6 juin 2027 ; évaluation le dimanche 26 septembre 2027
Lieu	Sattva Yoga Shala, 73 boulevard Matabiau, 31000 Toulouse (salle conforme aux normes d'accessibilité et d'accueil du public)
Effectif	6 à 10 stagiaires
Tarif	3 290 €

Bloc	Contenu	Heures
Week-ends de formation	4 week-ends : vendredi en ligne, samedi et dimanche au studio	**70 h**
Pratique	40 cours d'1 h 15 (50 h), au studio, en live ou en replay + conférences du mercredi (20 h)	**70 h**
E-learning et lives	E-learning à ton rythme (30 h) + lives questions-réponses (10 h)	**40 h**
Stage	Stage pratique d'enseignement, tracé	**20 h**
Total		**200 h**

L'évaluation a lieu en présentiel au studio, devant un jury, un dimanche à la fin de la session.

Format asynchrone — 100 % à distance

Pour celles et ceux qui n'habitent pas Toulouse ou qui préfèrent apprendre à distance, sans renoncer au contenu, à l'accompagnement ni à l'exigence de la certification.

Entrée	Permanente : dates d'entrée et de sortie fixées dans ton dossier d'inscription
Durée du parcours	À ton rythme, entre 3 et 6 mois (1 à 2 modules par mois)
Suivi individuel	Une séance individuelle en visio au début (onboarding) et une à la fin (préparation de la certification)
Tarif	1 650 €

Bloc	Contenu	Heures
Modules	Modules 1 à 7 de l'espace e-learning, lives questions-réponses, conférences du mercredi, séances individuelles	**140 h**
Pratique	Au moins 3 cours par semaine en live ou en replay (Ashtanga, Hatha Prana, Yin Prana, Pilates Sculpt) — minimum requis	**40 h**
Stage	Stage pratique d'enseignement, tracé	**20 h**
Total		**200 h**

L'évaluation a lieu en ligne devant un jury, en général un dimanche, au plus tard 2 mois après la fin de la formation.

La certification RS7418

La formation prépare à la certification « Enseigner le yoga », enregistrée au Répertoire spécifique de France Compétences sous le n° RS7418 (décision du 27/11/2025, valable jusqu'au 27/11/2028). Le certificateur est Sattva Yoga Shala. La certification est délivrée après réussite à l'évaluation devant un jury de trois personnes.

C'est une certification professionnelle : ce n'est pas un diplôme d'État, elle ne correspond à aucun niveau de qualification et n'ouvre pas de droit à une poursuite d'études. Fiche officielle : francecompetences.fr/recherche/rs/7418

Tu remplis à l'avance le dossier d'évaluation remis avec ta convocation. Les épreuves sont les mêmes pour les deux formats :

Épreuve	Ce qui est attendu	Compétences
1 · Cas pratique	Concevoir une séance adaptée aux attentes, au niveau et aux situations de handicap des participants	C1
2 · Mise en situation professionnelle	Animer une séance de yoga de 30 minutes devant le jury, à partir de ta séquence	C2 à C5
3 · Satisfaction des participants	Recueillir, synthétiser et analyser les retours des participants	C6
4 · Hygiène et sécurité ERP	Organiser et sécuriser l'espace de pratique	C7

Pour être présenté·e à la certification, il faut avoir réalisé les 20 h de stage (feuille de présence signée) et au moins 20 heures prouvées par des relevés de connexion (lives, conférences, pratique en ligne).

Financement

- **CPF** (Mon Compte Formation), **OPCO ou employeur**, ou **financement personnel** (acompte de 30 %, paiement en plusieurs fois possible).
- France Travail et les Régions ne financent pas cette formation.
- Formation exonérée de TVA (article 261-4-4° a du CGI). La remise à niveau (69 €) n'est pas finançable par le CPF.

S'inscrire

- Préinscription sur la page de la formation, puis entretien téléphonique gratuit avec Faty, la responsable pédagogique.
- Sélection à l'entrée : questionnaire, entretien, pratique en présentiel ou en live avec Faty ou Grégory.
- Inscription au plus tard 15 jours avant le début de la formation. Avec Mon Compte Formation : au moins 11 jours ouvrés entre l'envoi de la proposition et le début, puis 4 jours ouvrés pour confirmer ta commande.

ACCESSIBILITÉ

Chaque situation de handicap est étudiée avant l'entrée pour adapter le parcours (rythme, supports, évaluation). Référente handicap : Fathia BOUMAIZA — formation@sattvayogatoulouse.fr — 07 49 99 85 09.

En un coup d'œil

	Hybride	Asynchrone
Présentiel	4 week-ends à Toulouse (vendredi en ligne)	Aucun — 100 % à distance
Durée	200 h : 70 h week-ends + 70 h pratique + 40 h e-learning et lives + 20 h stage	200 h : 140 h modules + 40 h pratique + 20 h stage
Calendrier	Sessions à dates fixes	Entrée permanente, 3 à 6 mois
Lives et conférences	Questions-réponses un mercredi sur deux 12h30-14h · conférences et ateliers chaque mercredi 19h-20h30 (replay)	
Pratique	40 cours au studio, en live ou en replay	Au moins 3 cours par semaine, en live ou en replay
Évaluation	Au studio, devant un jury	En ligne, devant un jury
Prérequis	Activité de coach sportif, professeur·e de fitness, de danse ou de yoga + 2 ans de pratique du yoga (sinon remise à niveau à 69 €)	
Tarif	3 290 €	1 650 €
Financement	CPF · OPCO ou employeur · personnel	

QUALITÉ

Sattva Yoga Shala est certifié Qualiopi au titre des actions de formation (certificat n° 23FOR01679.1, délivré par QUALITIA, valable jusqu'au 26/05/2027). Plus de 500 professeurs certifiés depuis 2017.

Contact : formation@sattvayogatoulouse.fr · 07 49 99 85 09 · sattvayogatoulouse.fr/formation/enseigner-le-yoga

Brochure mise à jour le 2 novembre 2026. Les programmes détaillés des deux formats sont disponibles sur demande et sur la page de chaque formation.