SATTVA YOGA SHALA

Enseigner le Yin Yoga

Programme de formation · 40 heures · 3 formats

Cette formation professionnelle permet à des professeurs de yoga en activité d'acquérir les compétences 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. Elle prépare à la certification « **Enseigner le Yin Yoga** », enregistrée au Répertoire spécifique de France Compétences (n° en cours de publication), et donne **40 h de formation continue Yoga Alliance (YACEP®)**.

Trois formats, une même certification

	À distance	Hybride Toulouse	Immersion Maison Akasha
Présentiel	—	20 h · 3 jours au studio mardi, mercredi, jeudi	20 h · 3 jours samedi, dimanche, lundi
En ligne à ton rythme (asynchrone, plateforme e-learning)	30 h	10 h	10 h
Lives en visio (synchrone, Zoom)	10 h	10 h	10 h
Total	**40 h**	**40 h**	**40 h**
Lieu	chez toi	73 bd Matabiau, Toulouse	Maison Akasha, Campan (Hautes-Pyrénées)
Tarif	**790 €**	**990 €**	**990 €** hébergement et repas en option, hors CPF

Même prix quel que soit le financement : CPF, OPCO, employeur, fonds d'assurance formation ou financement personnel.

Public visé

- Professeurs de yoga en activité, quel que soit le style enseigné (hatha, vinyasa, ashtanga…), qui veulent intégrer l'enseignement du Yin Yoga à leur pratique professionnelle
- Professeurs de yoga qui enseignent en studio, en entreprise, en association ou en libéral, et veulent proposer un nouveau cours à un nouveau public

Prérequis

- Justifier d'une activité de professeur de yoga (attestation d'activité, planning de cours, ou certificat de formation de professeur accompagné d'une preuve d'enseignement), vérifiée à l'entretien avant l'entrée
- Ce prérequis vaut aussi pour se présenter à la certification

Objectifs pédagogiques

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

1. Identifier les besoins, attentes, limitations et objectifs des pratiquants afin de proposer une séance adaptée (C1)
2. Concevoir une séance de Yin Yoga cohérente : postures, respirations, transitions et temps d'intégration (C2)
3. Intégrer des techniques respiratoires adaptées aux objectifs de la séance et au profil du public (C3)
4. Animer une séance avec un langage clair, rassurant et adapté, en garantissant sécurité et qualité d'expérience (C4)
5. Ajuster les postures verbalement ou par démonstration, dans le respect des limites corporelles (C5)
6. Conduire un temps de retour post-séance pour recueillir les ressentis et améliorer les séances futures (C6)
7. Appliquer les règles d'hygiène, de sécurité, d'accessibilité et les principes écoresponsables (C7)

Déroulé

Module présentiel (formats Toulouse et Akasha, 20 h) : pratique guidée, démonstrations, ateliers d'ajustement, mises en situation d'animation en binôme et en sous-groupes, création de séquences.

Hybride Toulouse	Immersion Maison Akasha
Mardi, mercredi, jeudi : 9h30-12h30 et 14h-17h40	Samedi : 10h-13h et 15h-18h40 Dimanche : 9h-12h30 et 15h-18h10 Lundi : 9h-12h30 et 14h-17h10

Module en ligne (tous les formats) : cours vidéo, supports PDF et quiz sur la plateforme e-learning, à suivre à ton rythme (relevés de connexion), et lives en visio avec Faty pour les questions, l'analyse de pratique et la préparation de l'évaluation. Le format à distance suit tout le programme en ligne (30 h de cours + 10 h de lives). Les cours en ligne sont à terminer avant l'évaluation, prévue environ 2 mois après le début de la formation.

Les 7 modules de compétences

Module 1 · Identifier les besoins des pratiquants et analyser le contexte de pratique C1

- 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 pour valider sa compréhension, dans le respect de la confidentialité
- Analyser le contexte : durée, horaire, saison, 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 C2

- 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 ouvertures, fermetures, torsions, flexions, extensions douces et ancrage
- Structurer des transitions fluides et sûres
- Intégrer les temps d'immobilité, d'observation, d'intégration et de retour au calme
- Créer des séances à thème : énergétique (méridiens), saisonnier, émotionnel, anatomique ou philosophique

Module 3 · Intégrer la respiration dans l'enseignement du Yin Yoga C3

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

Module 4 · Animer une séance avec clarté, sécurité et qualité de présence C4

- Poser un cadre sécurisant dès l'accueil ; présenter le déroulé et les objectifs
- Guider verbalement les postures et les temps d'immobilité avec un langage simple et précis
- Proposer des visualisations guidées favorisant l'intériorité et le relâchement
- Adapter le rythme selon les réactions observées ; utiliser les accessoires avec pertinence

Module 5 · Ajuster les postures et accompagner la progression C5

- Observer avec précision ; repérer inconforts, compensations et erreurs fréquentes
- Proposer des ajustements verbaux ou des démonstrations, sans intrusion et dans le respect des limites
- Adapter la posture avec supports, variantes ou sorties anticipées
- Donner des retours individualisés et bienveillants ; encourager l'autonomie et l'écoute de soi

Module 6 · Conduire un temps d'intégration et recueillir les retours post-séance C6

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

Module 7 · Garantir un cadre conforme, sécurisé, accessible et responsable C7

- Appliquer les règles d'hygiène et d'entretien de l'espace et du matériel
- Identifier les risques (sol, circulation, matériel, obstacles) et connaître les procédures d'urgence
- Vérifier l'accessibilité d'un espace et les principes de base de l'accueil en ERP
- Adopter une posture inclusive, respectueuse et non discriminante
- Intégrer des pratiques écoresponsables : moins de déchets, matériel durable, sobriété

Contenus transversaux

- Étude des postures fondamentales du Yin Yoga et de leurs variantes
- Accessoires : bolster, briques, sangles, couvertures, mur, sacs de sable
- Biomécanique douce et compréhension des tissus conjonctifs (fascias)
- Fondements : origines, influences taoïstes, médecine traditionnelle chinoise (méridiens), rapport Yin/Yang
- Initiation au mantra, à la méditation et à des approches respiratoires complémentaires

Moyens pédagogiques et techniques

- Apports théoriques, démonstrations, études de cas, mises en situation, travail en binôme, analyse de pratique
- Supports écrits remis à chaque stagiaire ; quiz et exercices de synthèse
- Plateforme e-learning (vidéos, PDF, quiz, suivi des connexions) et lives Zoom
- Salle équipée (tapis, bolsters, briques, sangles, couvertures) à Toulouse et à Maison Akasha
- Assistance pédagogique et technique : formation@sattvayogatoulouse.fr, réponse sous 48 h ouvrées

Encadrement

Fathia BOUMAIZA, fondatrice de Sattva Yoga Shala, professeure de yoga depuis 2014 (Yin Yoga, méditation, pranayama, mantra), et **Grégory Nangis**, co-fondateur de Sattva Yoga Shala (asanas, philosophie du yoga).

Modalités d'évaluation et certification

L'évaluation a lieu environ 2 mois après le début de la formation, une fois les cours en ligne terminés. Elle se passe en présentiel, un dimanche, au studio Sattva Yoga Shala (73 bd Matabiau, Toulouse), pour les trois formats : à distance, Toulouse et Maison Akasha. **Dates 2027 : 14 février, 23 mai, 11 juillet et 17 octobre.** Convocation par mail au moins 2 semaines avant.

- **Épreuve 1 — Étude de cas** (écrit, 1 h) : à partir d'un scénario (profil du public, matériel, durée, contexte), le candidat conçoit une séance de Yin Yoga adaptée
- **Épreuve 2 — Mise en situation professionnelle** (50 min) : 15 min de préparation, 20 min d'animation d'une séance de Yin Yoga devant des pratiquants joués par des professionnels du yoga, puis 15 min d'échange avec le jury

Jury de 3 personnes : le responsable de la certification, sans lien avec les candidats pendant la formation, et deux professionnels de l'enseignement du yoga extérieurs à Sattva Yoga Shala. La certification est délivrée si les 7 compétences (C1 à C7) sont validées ; pas de validation partielle. Certification « Enseigner le Yin Yoga », enregistrée au Répertoire spécifique de France Compétences (n° en cours de publication), délivrée par Sattva Yoga Shala, certificateur. Ce n'est pas un diplôme d'État : elle ne correspond à aucun niveau de qualification. En plus : 40 h de formation continue Yoga Alliance (YACEP®). Évaluation de la satisfaction et bilan en fin de formation.

Accès, financement et accessibilité

- **Délais d'accès** : Toulouse et Akasha, inscription au plus tard 15 jours avant le début ; à distance, entrées permanentes ; avec le CPF, au moins 11 jours ouvrés entre la demande et le début
- **Modalités d'accès** : questionnaire et entretien avec Faty, contrat de formation signé avant l'entrée
- **Financement** : CPF dès l'ouverture sur Mon Compte Formation (participation forfaitaire de l'État à la charge du stagiaire sauf exonération), OPCO ou employeur, fonds d'assurance formation des indépendants, financement personnel (acompte de 30 %, paiement en plusieurs fois sans frais possible). Formation exonérée de TVA (article 261-4-4° a du CGI)
- **Accessibilité** : référente handicap Fathia BOUMAIZA (formation@sattvayogatoulouse.fr) ; chaque situation est étudiée avant l'entrée pour adapter la formation ; pour l'évaluation, prévenir au moins 15 jours avant l'épreuve (aménagements de temps, de matériel ou d'assistance, sans changer le contenu des épreuves)
- **Contact** : formation@sattvayogatoulouse.fr · sattvayogatoulouse.fr/formation/yin-yoga-40h