SATTVA YOGA SHALA · ÉCOLE DE FORMATION EN YOGA DEPUIS 2017

Enseigner le yoga + Business du yoga

Formation professionnelle de professeur de yoga, pour enseigner et vivre de son métier

Prépare aux certifications « Enseigner le yoga » (RS7418) et « Optimiser la commercialisation et la communication de services sportifs sur Internet et sur les réseaux sociaux » (RS7033), enregistrées au Répertoire spécifique de France Compétences

226 H · TOULOUSE ET MAISON AKASHA · 3 300 €

4 week-ends de yoga en présentiel, le business du yoga en live, deux certifications.
Éligible au CPF, à une prise en charge OPCO ou en financement personnel.



Ici, tu es à la bonne place.

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 réunit le yoga et le **business du yoga** : 4 week-ends de yoga en présentiel, le business du yoga en live, et une deuxième certification (RS7033) pour apprendre à faire connaître ton activité et à en vivre.

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 les certifications RS7418 et RS7033.

PRÉREQUIS

- 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.



CE QUI T'ACCOMPAGNE TOUT AU LONG DE LA FORMATION

- 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 18h30 (Hatha Vinyasa), dimanche 17h30 (Pilates Sculpt) et 18h30 (Yin Prana), et l'Ashtanga de Greg du jeudi en replay.
- Un stage pratique d'enseignement de 20 h, tracé.

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).

Les 7 compétences du business du yoga (RS7033)

N°	À l'issue de la formation, tu sauras…
C1	Définir ton client idéal en analysant ses besoins, ses désirs et ses comportements.
C2	Créer une stratégie de communication sur 6 mois adaptée à ton public.
C3	Créer du contenu pour les réseaux sociaux avec des outils graphiques et le storytelling.
C4	Tourner et monter tes vidéos (journée photo-vidéo à Maison Akasha).
C5	Remplir ton offre en ligne : descriptions, tarifs, disponibilités, et créer ta structure.
C6	Adapter tes contenus à un public en situation de handicap.
C7	Commercialiser tes cours et programmes en ligne.

Le parcours — Toulouse et Maison Akasha





Beaucoup de professeurs de yoga sont bien formés à enseigner, mais n'ont jamais appris à se faire connaître, à construire un réseau ni à monter leur activité, et c'est ce qui les empêche d'en vivre. En formant nos élèves au marketing en plus du yoga, nous avons constaté qu'ils trouvaient plus facilement des élèves et du travail. Ce format réunit donc le yoga (RS7418) et le business du yoga (RS7033) : tu apprends à enseigner, à faire connaître ton activité et à créer ta structure (choix du statut, ouverture, premier poste de travail). Ton stage pratique commence dès le deuxième module, dans ta propre structure.

Week-ends	4 week-ends en présentiel avec Faty et/ou Grégory : samedi 10h-13h et 14h30-18h30, dimanche 9h-12h30 et 14h-17h, uniquement consacrés au yoga ; le vendredi 17h-21h, business du yoga en live (Zoom) avec Faty
Prochaine session	26-28 février, 26-28 mars, 30 avril-2 mai 2027 à Toulouse, et 4-6 juin 2027 à Maison Akasha (Campan), avec une journée photo-vidéo de 10h à 17h ; évaluation yoga le dimanche 26 septembre 2027
Lieux	Sattva Yoga Shala, 73 boulevard Matabiau, 31000 Toulouse (salle conforme aux normes d'accessibilité et d'accueil du public) · Maison Akasha, Campan (dernier week-end) · Zoom
Effectif	6 à 10 stagiaires
Tarif	3 300 € : 1 650 € (Enseigner le yoga, RS7418) + 1 650 € (Business du yoga, RS7033). Option pension complète à Maison Akasha du 4 au 6 juin : 220 € (2 nuits, 4 repas, 2 petits-déjeuners), hors CPF ; 8 places sur place

Bloc	Contenu	Heures
Week-ends de yoga	4 week-ends, samedi et dimanche, en présentiel	**54 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, lives questions-réponses et conférences complémentaires	**56 h**
Stage	Stage pratique d'enseignement, tracé, dès le module 2	**20 h**
Total yoga (RS7418)		**200 h**
Business du yoga	4 vendredis en live 17h-21h (16 h), journée photo-vidéo à Maison Akasha (6 h), examen blanc sur 1 à 2 mercredis soir (4 h) ; accès à la plateforme e-learning du business	**26 h**
Total du parcours		**226 h**

L'évaluation du yoga a lieu en présentiel au studio, devant un jury, un dimanche à la fin de la session. L'évaluation du business du yoga (RS7033) a lieu en live : rapport écrit et soutenance devant un jury de trois personnes.

Les certifications

RS7418 « ENSEIGNER LE YOGA »

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 :

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).

RS7033 « BUSINESS DU YOGA »

Certification « Optimiser la commercialisation et la communication de services sportifs sur Internet et sur les réseaux sociaux », enregistrée au Répertoire spécifique de France Compétences sous le n° RS7033 (décision du 31/01/2025). Le certificateur est Sattva Yoga Shala. Ce n'est pas un diplôme d'État. Évaluation en live : rapport écrit et soutenance devant un jury de trois personnes, après un examen blanc.

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).

S'inscrire

- Préinscription sur la page de la formation, puis questionnaire en ligne « Ta demande de formation », étudié par Faty, la responsable pédagogique ; réponse par mail, sans entretien.
- Sélection à l'entrée : questionnaire en ligne et vérification des prérequis sur pièces, sans entretien.
- 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.

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 1 000 élèves formés depuis 2017.

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

Brochure mise à jour le 20 novembre 2026. Le programme détaillé est disponible sur demande et sur la page de la formation.