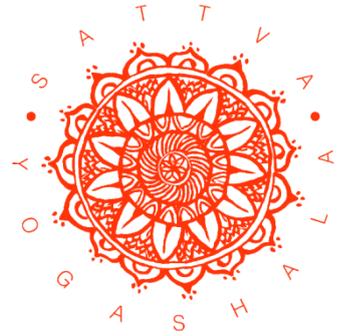


## SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau  
31000 TOULOUSE  
Email: [helloyogasattva@gmail.com](mailto:helloyogasattva@gmail.com)  
Tel: +33749998509



# HATHA VINYASA 100H

*DURÉE : 100 heures de formation  
60h en présentiel  
40 h en e-learning et live à distance*

*HORAIRES :  
Jour 1 16h-20h  
Jour 2 à Jour 6 8h30-13h / 15h-19h30  
Jour 7 8h30-12h30 / 14h-15h cercle de fermeture*

*LIEU :  
En présentiel 768, chemin de la laurence 65710 Campan*

### Dates

Entrées et sorties permanentes - Se reporter au devis et/ou à notre site internet : <https://sattvayogatoulouse.fr/formation-professeur-yoga>

### Durée

100.00 heures

### Horaires

Se reporter au devis et/ou à notre site internet : <https://sattvayogatoulouse.fr/formation-professeur-yoga>

### Délai d'accès à la formation

Inscription possible jusqu'à J-7 avant le début de la formation

### Effectif

De 4 à 10 stagiaires

### Accessibilité

- Remplir un dossier d'inscription en ligne et avoir un échange téléphonique avec la responsable de l'organisme de formation

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Référente handicap : BOUMAIZA Fatiha, [formation@sattvayogatoulouse.fr](mailto:formation@sattvayogatoulouse.fr)

Une salle de formation répondant aux normes "accessibilité et accueil du public" sera mise à disposition.

### Profils des stagiaires

- Toute personne souhaitant valider la certification RS N°6734 « ENSEIGNER LE YOGA » délivré par SATTVA YOGA SHALA.
- Coachs sportifs, professeurs de yoga, professeurs de fitness, professeurs de danse.

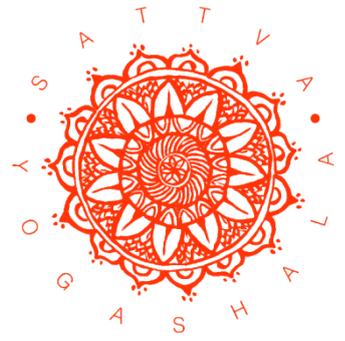
# SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau

31000 TOULOUSE

Email: helloyogasattva@gmail.com

Tel: +33749998509



## Prérequis

- Justifier d'une activité de coach sportif, professeur de fitness, ou professeur de danse.
- Justifier de deux années de pratique du yoga.

## Compétences et aptitudes associées

- Alignement des postures
- Savoir approfondir la respiration
- Coordination dans l'espace (proprioception)
- Compréhension somatique
- Amélioration de la concentration et de l'ancrage

## Objectifs pédagogiques

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

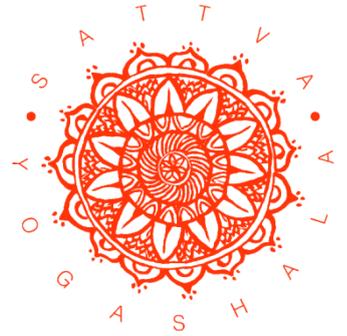
- C1 Identifier les objectifs d'une séance de yoga, en prenant compte les attentes, les besoins, les niveaux et les situations de handicap des participants, afin de concevoir une séance adaptée.
- C2 Déterminer la séquence de postures de yoga, en alternant entre celles debout, assises, inclinées, en équilibre et au sol, afin de proposer une séance variée.
- C3 Accueillir les participants en présentant le déroulement de la séance de yoga, dans le but d'expliquer les objectifs et de rassurer les participants.
- C4 Animer une séance de yoga en donnant des consignes, en montrant et en guidant les postures et en s'adaptant à un public en situation de handicap afin de favoriser une expérience positive.
- C5 Corriger les participants tout au long de la séance de yoga, en donnant des conseils personnalisés dans le but d'aider les participants à réaliser les figures et à progresser.
- C6 Évaluer la satisfaction des participants en questionnant et en écoutant les retours des participants dans le but d'améliorer et personnaliser les séances.
- C7 Respecter des normes d'hygiène et de sécurité s'appliquant aux Établissements Recevant du Public (ERP) pour s'assurer que l'accueil des publics se fait dans des conditions légales

## Contenu de la formation

- Module C1 – Définir les objectifs de la séance
  - Écouter les besoins et attentes.
  - Analyser les niveaux et situations de handicap.
  - Explorer la philosophie du yoga et ses textes fondateurs.
  - Intégrer la pratique du pranayama, des mantras et de la méditation pour recentrer l'esprit.
  - Poser des bases en pédagogie pour fixer des objectifs clairs.
- Module C2 – Concevoir la séquence de postures
  - Planifier les asanas en variant postures debout, assises, inclinées, en équilibre et au sol.
  - Utiliser la pratique Ashtanga pour structurer le flow.
  - Conjuguer alignement, ajustement, renforcement et équilibre.
  - Intégrer la souplesse des fascias et la relaxation avec des séquences yin/restoratif.
  - Coordonner kriya et pranayama pour dynamiser la séquence.
- Module C3 – Accueillir et présenter la séance

# SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau  
31000 TOULOUSE  
Email: helloyogasattva@gmail.com  
Tel: +33749998509



- Créer un accueil chaleureux et sécurisant.
- Présenter clairement le déroulement de la séance.
- Expliquer la méthodologie d'enseignement et les consignes de base.
- Utiliser des supports (blocs, sangles, bolster, couverture, mur) pour instaurer un cadre rassurant.
- Initier par une courte méditation qui recentre le groupe.
- Module C4 – Animer la séance de yoga
  - Donner des consignes précises et dynamiques.
  - Montrer chaque posture avec clarté.
  - Guider la pratique en adaptant ta voix et tes gestes.
  - Exploiter l'espace et ajuste en temps réel.
  - Appliquer des techniques pour éviter les blessures et renforcer la proprioception.
- Module C5 – Corriger et personnaliser la pratique
  - Observer chaque élève avec attention.
  - Identifier les forces et faiblesses individuelles.
  - Corriger physiquement et verbalement en expliquant les engagements musculaires.
  - Proposer des variantes adaptées pour sécuriser la pratique.
  - Utiliser le contact et les supports pour affiner les ajustements.
- Module C6 – Évaluer la satisfaction des participants
  - Recueillir des retours réguliers par des échanges courts et directs.
  - Questionner sur le ressenti et la progression.
  - Analyser les feedbacks pour améliorer la pédagogie et la technique.
  - Encourager la discussion post-séance pour renforcer la cohésion.
  - Intégrer les retours dans l'ajustement des prochaines séances.
- Module C7 – Assurer l'hygiène et la sécurité
  - Respecter scrupuleusement les normes ERP.
  - Organiser l'espace avec rigueur et précision.
  - Vérifier l'hygiène du matériel et des supports.
  - Sensibiliser aux règles de sécurité dès l'accueil.
  - Maintenir un cadre légal et sécurisé pour tous.

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation par Mme BOUMAIZA Fathia - 07 49 99 85 09. formation@sattvayogatoulouse.fr - Le bon déroulement est assuré par les formateurs désignés par l'organisme de formation.

### Lieu

MAISON AKASHA YOGA 768 chemin de la laurence 65710 CAMPAN

### Tarif

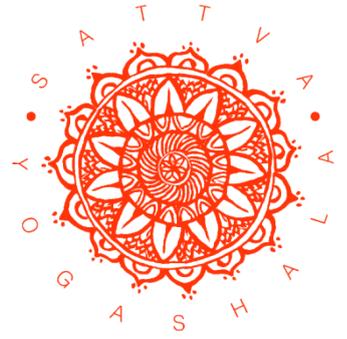
Prix indicatif particulier : 1490.00 euros

Prix indicatif indépendant : 1790.00 euros

Prix indicatif entreprise pour 1 stagiaire : 1790.00 euros

# SATTVA YOGA SHALA

73 boulevard Matabiau  
31000 TOULOUSE  
Email: [helloyogasattva@gmail.com](mailto:helloyogasattva@gmail.com)  
Tel: +33749998509



Une proposition tarifaire sera adressée par mail après l'entretien de positionnement.

## Moyens pédagogiques et techniques

- Méthodes d'animation participatives : interactivité, exemples et cas pratiques
- Procédés pédagogiques adaptés au niveau du/des participants
- Travaux pratiques adaptés à l'activité du client
- Mise en situation
- Quiz
- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Alternance de contenus théoriques et pratiques
- Cas pratiques/mises en situation/exercices

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par session de formation
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.
- Certificat de réalisation
- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Evaluations du contrôle de l'acquisition des connaissances via quiz, qcm, mise en situation pratique avant, pendant et après la formation
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## Qualité

**Dernière date de mise à jour : 31 décembre 2022**

Retrouvez ce programme et plus d'informations sur <https://sattvayogatoulouse.fr/>