



FORMATION PROFESSIONNELLE DE PROFESSEUR DE YOGA

Enseignez la transmission du yoga

Une formation professionnelle de 6 mois à Paris, pour transmettre ce que vous pratiquez déjà.

Vous connaissez déjà notre exigence pédagogique.
Aujourd'hui, nous vous formons à transmettre le yoga avec la même rigueur.

6 mois

10 modules en présentiel

Paris 15^e

Certification éligible au
CPF

Pour qui, et pour faire quoi ensuite ?

Cette formation s'adresse aux pratiquants et pratiquantes de yoga qui ont déjà une pratique régulière et souhaitent aujourd'hui la transmettre. Elle ne s'adresse pas aux grands débutants : c'est un tremplin vers l'enseignement, pas une initiation à la discipline.

La certification s'adresse à des professionnels...

- ◆ de **l'animation** sportive et culturelle
- ◆ du domaine **corporel** (kinésithérapeutes, danseurs)
- ◆ toute personne disposant d'une pratique régulière du yoga depuis **au moins 2 ans** et portant un projet avéré d'enseignement

POUR S'INSCRIRE EN FORMATION, LES CANDIDATS DOIVENT JUSTIFIER

D'une pratique régulière du yoga actuelle et régulière.

D'une expérience professionnelle en lien avec la transmission corporelle ou pédagogique.

D'un projet structuré dans le domaine de l'enseignement du yoga.

À l'issu du parcours, vous serez en mesure de devenir **professeur/ formateur de yoga**.



Une école qui forme depuis plus de 30 ans

Avant de former des professeurs de yoga, l'Académie de Sophrologie forme des professionnels de l'accompagnement depuis plus de 30 ans. Cette expérience-là ne s'improvise pas : elle façonne une méthode, une rigueur pédagogique, et une vraie exigence sur ce que signifie transmettre.

C'est cette expérience que nous mettons aujourd'hui au service d'un nouveau projet : une formation de professeur de yoga pensée pour les pratiquants confirmés qui veulent franchir le pas de l'enseignement, avec un cadre professionnel, structuré et reconnu.

Nous ne sommes pas une école qui découvre le yoga. Nous sommes une école qui sait former et qui applique ce savoir-faire à une discipline que nous aimons profondément.



CE QUI NOUS ANIME

Exigence pédagogique

Un enseignement structuré, porté par des formatrices expérimentées.

Transmission

Rendre chaque stagiaire capable d'animer un cours et de transmettre le yoga à son tour, avec justesse.

Reconnaissance

Une certification enregistrée au Répertoire spécifique de France compétences, éligible au CPF.

+30

ans d'expérience dans la formation

10

modules en présentiel

6

mois de parcours

Paris

20 rue Henri Bocquillon
(75015)

À Paris, avec celles qui enseignent chaque jour



Le lieu

La formation se déroule en présentiel à Paris 15^e, au 20 rue Henri Bocquillon (métro Boucicaut, ligne 8), un cadre calme et propice à la pratique, facilement accessible depuis toute l'Île-de-France.

Les professeures

La formation est assurée par des professeures expérimentées, formées en France et à l'étranger, qui pratiquent et enseignent le yoga au quotidien.



Claire Cala

PROFESSEURE DE YOGA ET SOPHROLOGUE

Formée depuis 2010 (hatha et vinyasa yoga, auprès de Gérard Arnaud), Claire a poursuivi son apprentissage en yoga prénatal (Institut de Gasquet), en yin yoga (auprès de Cécile Roubaud) et en yoga nidra (Yoga Nidra Network). Elle enseigne aujourd'hui à des publics de 18 à 80 ans, en association, en entreprise et en cours particuliers, avec le souffle comme fil conducteur de sa pédagogie. Elle est également sophrologue certifiée de l'Académie de Sophrologie de Paris.

Spécialités : Hatha & Vinyasa, yoga prénatal, yin yoga, yoga nidra, sophrologie.



Elisabetta Zanellato

PROFESSEURE DE YOGA, SOPHROLOGUE ET NATUROPATHE

Formée à la pratique de l'Ashtanga Yoga Paris, Elisabetta a ensuite approfondi le hatha yoga et la philosophie du yoga lors de voyages en Inde, ainsi que les vibrations sonores aux bols tibétains. Diplômée de l'Institut de Gasquet pour le yoga pré et post-natal, elle porte une vision thérapeutique et holistique de l'enseignement, qu'elle associe à ses autres spécialités : la sophrologie et la naturopathie.

Spécialités : Ashtanga, hatha & philosophie du yoga, yoga pré & post-natal, bols tibétains.

Un parcours structuré, du premier cours à votre première séance animée

Devenir professeur de yoga ne s'improvise pas non plus. Notre formation articule trois piliers, théorie et philosophie, anatomie, pratique posturale, pour vous mener, pas à pas, jusqu'à la conduite autonome de vos propres cours. Concrètement, voici comment se déroule le parcours.

Une journée type

Chaque module = une journée complète en présentiel, de 9h à 17h, en 4 temps.

LE MATIN

Restitution du module précédent, ce que vous avez retenu, pratiqué, vos questions, puis reprise théorique du module du jour.

PRATIQUE GUIDÉE

Les postures clés du module, avec corrections collectives par la formatrice.

DÉJEUNER PARTAGÉ

Un temps de cohésion de groupe, entre stagiaires.

L'APRÈS-MIDI

Étude de texte, pratique approfondie avec ajustements individuels, puis cadrage du travail avant la prochaine session.

LES DISPOSITIFS QUI FONT LA DIFFÉRENCE

Un journal de pratique. Chaque stagiaire tient un carnet tout au long du parcours : notes de lecture, pratique quotidienne, ressentis, questions. C'est la base de la restitution du matin et une vraie trace de votre progression.

Un fil rouge : votre propre séance. Dès le module de construction de séance, vous concevez votre trame de cours. Vous la pratiquez, l'ajustez au fil des modules, et la présentez le jour de la certification.

Une journée de révision avant l'examen. Une journée entière dédiée à la synthèse des acquis et à des répétitions pratiques encadrées.

Deux formatrices, une seule cohérence pédagogique. Nos deux formatrices échangent avant chaque journée pour assurer la continuité du parcours, module après module.

Entre chaque cours

Entre deux modules = 7h40 de pratique et d'étude à réaliser en e-learning

TRAVAIL POSTURAL

Des séances guidées à pratiquer chez vous pour installer les postures vues en cours, affiner l'alignement et progresser d'un module à l'autre.

QUIZ

Des quiz de validation après chaque module : vous vérifiez vos acquis en anatomie, en philosophie et en pédagogie avant de passer à la suite.

ÉTUDE DE TEXTE

La lecture et l'étude des textes fondateurs du yoga, support de la partie théorique et des échanges lors de la journée de cours suivante.

Les 10 modules du parcours

Un module = une journée en présentiel. Voici ce que vous y travaillez.

1 Fondations corporelles et premiers repères philosophiques

Cette journée d'ouverture pose les bases essentielles : les grands repères philosophiques du yoga (les 8 branches, les règles de vie qui les accompagnent), une respiration consciente, une posture assise stable, et les premières postures fondamentales : détente profonde, chien tête en bas, posture du pont

3 Le corps en mouvement : articulations, colonne, flexions

Vous approfondissez la mécanique du corps : articulations, colonne vertébrale, construction du schéma corporel. Vous entrez dans l'étude détaillée de la posture de flexion avant, avec plusieurs variantes travaillées en profondeur.

5 Rotations, pathologies de la colonne et textes fondateurs

Vous étudiez les postures de rotation et leurs contre-indications, en lien avec les pathologies courantes de la colonne vertébrale. Sur le plan philosophique, vous découvrez les textes fondateurs du yoga et les notions de devoir et d'action juste (Dharma, Karma)

7 Le souffle : introduction au pranayama

Vous entrez dans le travail du souffle avec une première approche du pranayama, les techniques de respiration du yoga, en lien avec une lecture plus fine du fonctionnement humain, mental, émotionnel et corporel. Une étape clé, à mi-parcours, qui ouvre la seconde moitié plus philosophique de la formation.

9 Cakras, système endocrinien et postures du triangle

Vous découvrez la théorie des cakras et leurs correspondances avec le système endocrinien, ainsi que la notion de constitution individuelle, utile pour adapter votre future pédagogie à chaque élève. Côté pratique, vous travaillez la famille des postures du triangle.

2 Énergétique : souffle, circulation et premières extensions

Vous découvrez la dimension énergétique du yoga, la notion de souffle vital et de circulation de l'énergie dans le corps, ainsi que les grandes étapes de l'histoire du yoga. Côté pratique : votre première salutation au soleil complète, et une première posture d'extension, le cobra.

4 Construction d'une séance

Le module pivot de la formation : vous apprenez la méthodologie pour construire une séance complète et cohérente, illustrée par une démonstration en direct de votre formatrice. C'est ici que démarre votre fil rouge, la séance personnelle que vous présenterez à la certification.

6 Équilibres, articulation du genou et grands textes

Vous travaillez la stabilité dans les postures d'équilibre, tout en approfondissant l'anatomie du genou pour une pratique sécurisée. Vous découvrez les Upanishad, textes majeurs de la philosophie indienne, et poursuivez avec des postures d'extension plus exigeantes.

8 Racines du yoga, symbolisme et postures en appui sur les bras

Vous situez le yoga dans son cadre traditionnel indien et découvrez son symbolisme. Vous étudiez aussi les trois grandes qualités d'énergie qui influencent notre état intérieur, et vous abordez de nouvelles postures en appui sur les bras.

10 Cakras, système endocrinien et postures du triangle

Vous découvrez la théorie des cakras et leurs correspondances avec le système endocrinien, ainsi que la notion de constitution individuelle, utile pour adapter votre future pédagogie à chaque élève. Côté pratique, vous travaillez la famille des postures du triangle.

+ Journée de révision Une journée entière pour consolider l'ensemble des acquis du parcours et répéter votre séance personnelle en conditions encadrées, avant le passage devant le jury.

+ Journée d'examen Le jour de la certification : son déroulé complet est détaillé en page suivante.

Le jour J, et ce qu'il vous faut pour y arriver

La formation vous prépare de bout en bout à l'examen, mais c'est un organisme extérieur et indépendant, **l'ENPY (Écoles Nationales de Professeurs de Yoga)**, qui délivre la certification, enregistrée au Répertoire spécifique de France compétences sous le numéro **RS7407**.

L'Académie de Sophrologie vous accompagne jusqu'au jour de l'examen ; c'est l'ENPY qui vous certifie.

Conditions d'accès à l'examen

Pour vous présenter à l'examen, vous devez remplir 3 conditions

- ✓ Avoir été présent.e à l'ensemble des cours de la formation
- ✓ Avoir réalisé l'intégralité des heures de travail en e-learning
- ✓ Pouvoir justifier de 30 heures de pratique en studio de yoga ou en association

LE DÉROULEMENT DE L'EXAMEN

1. Un dossier écrit, à remettre un mois avant

l'examen Avant le jour J, vous remettez un dossier présentant votre projet d'enseignement du yoga : votre projet professionnel, la posture pédagogique que vous souhaitez adopter, vos approches pédagogiques, les publics auxquels vous souhaitez vous adresser, les adaptations prévues pour accueillir des personnes en situation de handicap, un programme de séances progressif, ainsi que le cadre professionnel envisagé (communication, sécurité, organisation).

2. Une épreuve pratique devant jury (20

minutes) Le jour de l'examen, vous animez une séance de yoga complète devant le jury, pendant 20 minutes. Cette mise en situation évalue votre capacité à construire et guider une séance cohérente, la clarté de vos consignes, votre progression pédagogique, l'adaptation au public, votre posture professionnelle et la prise en compte des règles de sécurité.

3. Un entretien technique et professionnel À l'issue de la séance, le jury échange avec vous sur vos choix de préparation et d'animation : construction de la séance, adaptation aux niveaux et besoins des pratiquants, objectifs pédagogiques, règles de sécurité, posture professionnelle, et prise en compte des publics spécifiques, notamment des personnes en situation de handicap.

EN PRATIQUE

Durée	6 mois
Format	- 182 heures de formation : 96 heures en présentiel et 86 heures en visio - 30 heures de pratique libre à réaliser dans un studio de yoga ou association - 12 journées en présentiel - 10 journées de cours (une par module) + 1 journée de révision + 1 journée d'examen - Enseignement complété par une plateforme e-learning mise à disposition
Prérequis	Pratique régulière du yoga
Tarif	2 100 € - formation éligible au CPF
Certification	Enregistrée au Répertoire spécifique de France compétences - RS7407

CANDIDATURES OUVERTES

Prêt.e à franchir le pas ?

Les places sont limitées, pour garantir à chaque stagiaire un accompagnement de qualité. Deux sessions de démarrage sont d'ores et déjà ouvertes.

Le bulletin est à remplir uniquement si vous **financez vous-même la formation**. Si vous la financez avec votre **CPF**, vous n'avez pas besoin de le remplir ni de nous l'envoyer : votre **inscription se fait directement depuis votre Compte Personnel de Formation**.

↓ Télécharger le bulletin d'inscription

Formation éligible au CPF - finançable par votre Compte Personnel de Formation

➔ Voir la formation sur le CPF

LES ÉTAPES SUIVANTES

1

Déposez votre candidature en ligne.

2

Échangez avec notre équipe sur votre projet et votre financement (CPF, OPCO, financement personnel).

3

Rejoignez la prochaine session, à Paris.

Académie de Sophrologie

20 rue Henri Bocquillon, 75015 Paris

01 45 57 27 20

contact@academie-sophrologie.fr

vidya-yoga-formation.fr

