

PROFESSEUR DE YOGA 200h

ENSEIGNER LE YOGA À DES PUBLICS SPÉCIFIQUES - **RS7145**

Nom du certificateur : **ECOLE AMBA YOGA** - Date d'enregistrement de la certification : **30-04-2025**

La formation « Professeur de Yoga 200h » s'inscrit dans une démarche essentielle face aux besoins croissants du secteur de la santé et du bien-être. En s'adressant spécifiquement aux professionnels de santé, cette certification apporte des compétences complémentaires permettant une prise en charge holistique des patients, tout en respectant les cadres déontologiques du domaine médical.

Loin de se substituer à un acte thérapeutique ou médical, l'enseignement du yoga est conçu comme un outil complémentaire pouvant être intégré dans l'accompagnement des patients. Ce dispositif répond à une double attente : celle des soignants en quête de nouveaux outils et celle des patients, qui recherchent des approches complémentaires, non médicamenteuses, pour améliorer leur qualité de vie.

Objectifs de la formation

- Concevoir une séance de yoga en intégrant le niveau de chaque participant
- Exécuter les postures, les enchaînements, les techniques de respiration et de relaxation du yoga
- Animer un cours de yoga en adaptant le déroulement
- Adapter les cours de yoga, les contenus et les techniques d'enseignement
- Sensibiliser à la dimension spirituelle et philosophique du yoga

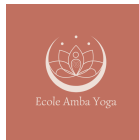
5 à 20 stagiaires

200 heures :
154h distanciel - 46h présentiel

Bulletin d'inscription accessible
jusqu'à **15 jours avant la date de début**

Public	✓ Professionnels du secteur médical ou paramédical ✓ Professionnels exerçant auprès de publics spécifiques (éducateurs sportifs, etc.)
Prérequis	▪ Avoir une pratique régulière du Yoga (hebdomadaire) depuis plus d'un an ▪ Avoir un diplôme ou 2 ans d'expérience dans le secteur de la santé, du soin, de l'accompagnement thérapeutique ou paramédical
Modalités & Méthodes	✓ Mixte : Alternance présentiel et distanciel ✓ Participative, interrogative, démonstrative
Moyens pédagogiques	▪ Vidéos pédagogiques + Support PDF + Matériel de yoga ▪ Regroupement et suivi en visioconférence ▪ Démonstrations et remédiation individuelle en présentiel
Évaluations réalisées	✓ Évaluation diagnostique - Évaluations formatives - Évaluation sommative
Documents délivrés	▪ Certificat de réalisation ▪ Parchemin en cas de réussite à l'évaluation finale
Validité	✓ Sans limite de validité
Accessibilité	▪ Possibilités d'accueil et d'adaptation de la formation aux personnes en situation de handicap après entretien avec la responsable pédagogique : ▪ Mme Aliénor ROCHER : 06.74.27.25.85 - ecoleambayoga@gmail.com

DIFFUSION	OBJET	RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE	DATE CRÉATION	DATE MAJ	VERSION
Restreinte	Programme RS7145	Aliénor ROCHER	14/11/2023	14/09/2026	2.2



Tarif

✓ 2 500 € TTC

DIFFUSION

Restreinte

OBJET

Programme RS7145

RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE

Aliénor ROCHER

DATE CRÉATION

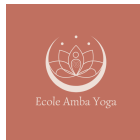
14/11/2023

DATE MAJ

14/09/2026

VERSION

2.2



ORGANISATION, CONTENU PÉDAGOGIQUE & SUIVI

Déroulement de la formation

La formation s'étale sur 10 mois, selon un rythme progressif combinant apprentissages à distance, pratique personnelle et temps de regroupement.

Chaque mois, le stagiaire accède à une séquence pédagogique comprenant :

- des contenus en ligne (vidéos, supports PDF, exercices, quizz) accessibles sur la plateforme Learnbox,
- des pratiques hebdomadaires guidées à réaliser en autonomie,
- une classe virtuelle mensuelle avec l'équipe pédagogique,
- des échanges continus via un groupe WhatsApp privé.

La formation inclut également deux **week-ends en présentiel**, organisés tout au long du parcours. Ces regroupements sont dédiés :

- à la mise en pratique des acquis,
- à l'expérimentation de la posture pédagogique en animant des séances,
- aux retours personnalisés des formatrices,
- aux évaluations formatives et certificatives.

Un suivi pédagogique individualisé est assuré tout au long de la formation pour accompagner les stagiaires dans leur progression, répondre aux difficultés et renforcer l'engagement.

La formation combine apports théoriques et pratiques à travers trois modalités principales :

- ✓ **E-learning guidé** : chaque module mensuel comprend des vidéos de pratique et d'analyse posturale, des cours théoriques approfondis sur les fondements du yoga et son intégration dans une démarche thérapeutique et pédagogique. Des supports PDF téléchargeables accompagnent les vidéos.
- ✓ **Travail personnel** : des pratiques guidées sont proposées chaque semaine afin de permettre au participant d'expérimenter le contenu en lien avec sa progression et ses objectifs.
- ✓ **Regroupements** : les regroupements (présentiel et distanciel) permettent aux stagiaires de mettre en pratique leurs acquis, de tester leurs postures pédagogiques, d'enseigner à leur pairs tout en étant observés et accompagnés dans leurs pratiques.

L'ensemble de la démarche vise à renforcer l'autonomie, l'analyse, la justesse pédagogique et la capacité d'adaptation du futur enseignant.

Assistance technique et pédagogique

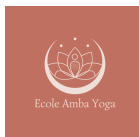
- Pour tout problème technique (connexion, accès, lien manquant...), vous pouvez écrire à ecoleambayoga@gmail.com ou utiliser le groupe WhatsApp. L'équipe répondra **sous 72h**.
- Pour toute difficulté pédagogique (perte de motivation, surcharge, incompréhension...), un accompagnement individualisé est proposé : contact direct avec l'une des formatrices ou via WhatsApp.
- En cas d'absence de connexion de plus de **30 jours consécutifs**, l'équipe pédagogique contactera le participant afin de faire un point sur son suivi.

Les rendez-vous de regroupement en visioconférence (mensuels) sont un temps d'échange ouvert, dédié à l'accompagnement, au retour d'expérience et à la remédiation des difficultés rencontrées.

Lieux de formation

Les lieux de formation en présentiel varient d'un regroupement à l'autre. Chaque week-end de formation se déroule dans un lieu loué pour l'occasion, adapté à la pratique du yoga et aux activités pédagogiques prévues. La liste des lieux et des dates est actualisée sur le site : <https://ecoleambayoga.fr/calendrier>

DIFFUSION	OBJET	RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE	DATE CRÉATION	DATE MAJ	VERSION
Restreinte	Programme RS7145	Aliénor ROCHER	14/11/2023	14/09/2026	2.2



Les modalités pratiques (adresse exacte, horaires, matériel à prévoir, hébergement à proximité...) sont transmises par mail aux participants au moins **un mois avant chaque week-end**.

Contenu & compétences développées

- 1. Concevoir une séance de yoga en intégrant le niveau de chaque participant (60h00)**
*Analyse des bienfaits et contre-indications d'un large éventail de postures (asanas)
Prise en compte de l'évolution des pratiquants d'une séance à l'autre et dans la durée
Adaptation des séances en fonction des pathologies liées aux grands systèmes (articulaire, musculaire, digestif, respiratoire, etc.)
Élaboration d'un cadre pédagogique structurant et sécurisant selon le profil du public*
- 2. Exécuter les postures, les enchaînements, les techniques de respiration et de relaxation du yoga (40h00)**
*Approfondissement de sa pratique personnelle : postures (asanas), respiration (pranayama), relaxation guidée
Développement de la capacité à analyser sa pratique pour construire des séances cohérentes
Pratique corporelle guidée en lien avec les objectifs pédagogiques et les publics visés.*
- 3. Animer un cours de yoga en adaptant le déroulement (50h00)**
*Exploration des approches pédagogiques adaptées à l'enseignement du yoga
Expérimentation de différentes méthodes d'enseignement (guidée, participative, démonstrative)
Développement d'une posture d'enseignant bienveillante, claire et cohérente
Initiation à la communication consciente et non-violente
Réflexion sur l'éthique et la déontologie de l'enseignant de yoga auprès de publics spécifiques*
- 4. Adapter les cours de yoga, les contenus et les techniques d'enseignement (30h00)**
*Séquençage de séances en fonction de thématiques (stress, sommeil, respiration, etc.), de pathologies ou de groupes ciblés (seniors, adolescents, etc.)
Identification et utilisation d'outils facilitants l'adaptation des postures (accessoires, variantes, visualisation)
Construction de progressions pédagogiques inclusives au sein d'une même séance ou d'un cycle*
- 5. Sensibiliser à la dimension spirituelle et philosophique du yoga (20h00)**
*Repères sur l'histoire du yoga, ses racines et ses grandes écoles ;
Présentation des grands maîtres du yoga et de leurs apports ;
Étude des 8 piliers du yoga (Ashtanga Yoga) et réflexion sur leur place dans l'enseignement et la pratique ;
Intégration d'une posture éthique, ancrée et consciente dans la transmission.*

Évaluations

- Évaluation diagnostique : Quizz de vérification des acquis
- Évaluations formatives : Questionnaires de fin de séquences (10 questionnaires au total)
- Évaluation sommatives : réalisation d'une vidéo d'environ 1h00 d'une séance de yoga (ainsi que son séquençage).

Accompagnement & Suivi

- Mise à disposition de vidéos et supports pédagogiques PDF sur la plateforme sécurisée LearnBox
- Réalisation de rendez-vous de regroupement chaque mois en visioconférence.
- Organisation de 2 week-ends en présentiel aux horaires suivants :
Jeudi 17h00 - 20h00 | Vendredi et Samedi : 9h00 - 12h00 / 13h30 - 18h30 | Dimanche: 9h00 - 13h00
- Échanges et suivi hebdomadaire sur le groupe WhatsApp privé dédié à la formation.
- Assistance technique et pédagogique accessible 7 jours sur 7.

Les formatrices

- **Aliénor Rocher** : Masseur-kinésithérapeute DE, professeur de Yoga, Yogathérapeute, formatrice de professionnels de santé depuis 11 ans.
- **Anh Leroyer** : Professeur de Yoga, Yogathérapeute, formatrice.

DIFFUSION	OBJET	RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE	DATE CRÉATION	DATE MAJ	VERSION
Restreinte	Programme RS7145	Aliénor ROCHER	14/11/2023	14/09/2026	2.2