

FORMATION INITIALE

Professeur-e de yoga

Comprendre. Expérimenter. Transmettre.



252h

de formation

10 mois

pour intégrer

16

stagiaires maximum

Une formation exigeante et accessible pour construire une pédagogie autonome, éclairée et adaptée à tous les publics.

Punky Yoga School · Holy Yoga Studio · Nîmes

Apprendre à enseigner sans reproduire une méthode figée

Cette formation initiale s'adresse aux personnes qui souhaitent devenir professeur·es de yoga et aux enseignant·es débutant·es qui veulent consolider leurs bases.

Pendant dix mois, les stagiaires développent des connaissances solides en anatomie, biomécanique, physiologie, histoire et philosophie du yoga.

Une place centrale est accordée aux techniques d'enseignement : observer, construire une séance cohérente, transmettre des consignes compréhensibles, proposer des adaptations pertinentes et accompagner des publics aux besoins variés.



L'objectif

Donner les outils nécessaires pour comprendre ce que l'on enseigne, justifier ses choix et construire une pédagogie accessible, progressive et sécurisée.

La formation articule connaissances théoriques, pratique personnelle, expérimentation, études de cas et mises en situation pédagogiques. Le temps long permet d'assimiler, de réviser, de tester et de faire évoluer sa manière de transmettre.

Ce que vous serez capable de faire

01

Construire une séance cohérente

Définir une intention, organiser une progression et choisir des postures en fonction d'un public, d'un contexte et d'un objectif.

02

Observer et analyser

Identifier les contraintes d'une personne sans réduire l'observation à une forme idéale ou à un alignement unique.

03

Adapter la pratique

Proposer variations, accessoires et alternatives pour rendre un cours plus accessible, y compris sur chaise ou auprès de publics nécessitant des adaptations.

04

Guider avec précision

Formuler des instructions verbales claires, orienter l'attention vers le ressenti et communiquer sans surcharger les élèves.

05

Mobiliser l'anatomie et la physiologie

Relier les connaissances sur le mouvement, la respiration et le système nerveux à des décisions pédagogiques concrètes.

06

Transmettre une culture du yoga

Présenter les textes, les courants et l'histoire du yoga avec nuance, esprit critique et sans raccourci marketing.

07

Évaluer et faire évoluer son enseignement

Justifier ses choix, accueillir les retours et développer une pratique réflexive au fil de son expérience.

08

Préparer son activité professionnelle

Comprendre les démarches administratives, le cadre juridique, les assurances et les premiers enjeux de communication.

252 heures pour apprendre, pratiquer et intégrer

La formation se déroule sur dix mois.

Les différents formats se répondent : les connaissances sont étudiées, expérimentées dans la pratique, mobilisées dans les travaux personnels puis éprouvées dans l'enseignement.

60h En présentiel

Deux modules chez Holy Yoga Studio à Nîmes. Journées de 8h à 17h30, avec 1h30 de pause.

72h En direct à distance

Un rendez-vous mensuel pour approfondir l'anatomie, la philosophie et les techniques d'enseignement.

40h De pratique en ligne

Des cours suivis sur le studio en ligne pour nourrir l'expérience corporelle et la régularité.

40h De travail personnel

Préparation de séances, rédaction de scripts d'instruction et expérimentation de l'enseignement.

30h De VOD

Un parcours consacré à la mobilité fonctionnelle, à regarder et reprendre à son rythme.

10h De travail de groupe

Des temps de réflexion, de préparation et de coopération autour de situations pédagogiques.

Un rythme pensé pour l'intégration

Entre les rendez-vous, les stagiaires disposent de temps pour revenir aux contenus, observer leur propre pratique, préparer des propositions pédagogiques et mettre les apprentissages à l'épreuve du réel.

Comprendre le corps en mouvement

L'anatomie n'est pas enseignée comme une liste à mémoriser. Elle devient un outil pour observer, raisonner et choisir ce qui est pertinent pour une personne donnée.

Anatomie et biomécanique

- Appareil musculo-squelettique
- Hanche, épaule, colonne vertébrale, genou, main et pied
- Tension, compression et variabilité anatomique
- Analyse fonctionnelle des postures de yoga

Physiologie appliquée

- Système respiratoire et système nerveux
- Renforcement musculaire et articulaire
- Collagène, acide hyaluronique et fonctionnement des tissus
- Effets attendus, limites des données et idées reçues

Mobilité fonctionnelle

- Comprendre les qualités physiques mobilisées dans une posture
- Développer force, contrôle et amplitude plutôt que rechercher uniquement davantage de souplesse
- Utiliser les rotations articulaires contrôlées et d'autres outils de mobilité
- Relier mobilité, tissus et progressions pédagogiques
- Identifier ce qui peut être adapté face à certaines douleurs ou pathologies, dans les limites du rôle de professeur-e de yoga

Une attention particulière est portée aux informations erronées ou simplifiées que le marketing du yoga peut parfois diffuser.



Situer le yoga dans son histoire

Découvrir la pluralité des yogas permet de transmettre avec davantage de précision et d'éviter de présenter comme immuable ce qui s'est transformé au fil des siècles.

01

Des origines aux yogas prémodernes

Les contextes de naissance et de développement du yoga, le védisme, les Upanishads, le bouddhisme, les traditions tantriques et les courants du haṭha yoga.

02

Lire les textes

Étude d'extraits des Upanishads, de la Bhagavad Gītā, des Yoga Sūtra, des tantras et des principaux textes du haṭha yoga médiéval.

03

Comprendre le yoga moderne

Les transformations de la pratique, la naissance du yoga postural moderne et son arrivée en Occident.

04

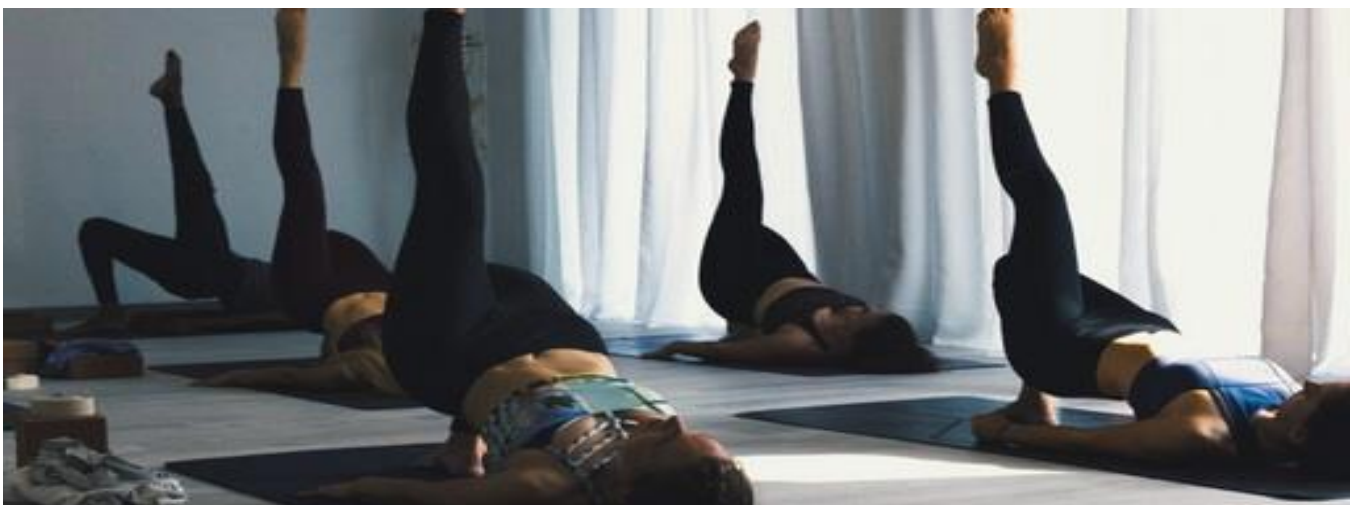
Interroger le yoga aujourd'hui

Les usages contemporains, les discours d'autorité, les questions d'appropriation et les implications sociales de nos manières de transmettre.

05

Faire entrer l'histoire dans un cours

Choisir un contenu adapté, contextualiser une notion et partager la philosophie sans imposer une croyance ni réduire les textes à des citations inspirantes.



Une approche documentée, vivante et accessible, enseignée par Darya Pevear.

Construire sa pédagogie

Savoir faire une posture ne suffit pas pour savoir l'enseigner. Ce volet transforme les connaissances acquises en compétences de transmission.

Concevoir

- Définir un objectif et une thématique
- Construire un séquençage progressif
- Créer un centering et une relaxation
- Utiliser le rythme du cours pour accompagner l'état du système nerveux

Transmettre

- Formuler des instructions accessibles et justes
- Guider l'attention vers le ressenti
- Observer sans chercher un alignement universel
- Communiquer efficacement et ajuster ses propositions

Rendre le yoga accessible

- Reconnaître les limites, les besoins et les ressources d'un élève
- Proposer des variations, des adaptations et des choix plutôt qu'une seule manière de faire
- Utiliser blocs, sangles, bolsters, murs et chaises
- Créer des cours sur chaise et envisager des contextes variés : studios, cours particuliers, EHPAD, milieux fermés ou publics nécessitant une adaptation
- Comprendre les enjeux liés au trauma et créer des conditions favorables à la sécurité

Développer son activité

Cadre juridique, assurances, démarches administratives, positionnement et premiers repères de communication : les stagiaires sont accompagnés pour passer de la formation à une activité professionnelle réaliste.



Une pédagogie active et progressive

Chaque notion est reliée à une situation d'enseignement. Les stagiaires alternent apports théoriques, pratique, analyse, préparation et retours afin de devenir progressivement autonomes.

01

Avant la formation

Questionnaire de positionnement pour identifier les attentes, les besoins et les connaissances initiales.

02

Pendant les modules

Sessions théoriques, cahiers d'exercices, études de cas, ateliers techniques et mises en situation pédagogiques.

03

Entre les rendez-vous

VOD, pratiques sur le studio en ligne, préparation de séances, rédaction de scripts et travail collectif.

04

Tout au long du parcours

Évaluations individuelles sur la plateforme, retours et révisions pour suivre la progression.

Évaluer pour vérifier les acquis

- Présentation d'une étude de cas portant sur la philosophie du yoga après le premier module
- Évaluations individuelles à la fin des modules suivis en ligne
- Étude de cas finale en binôme à partir d'un public, d'une thématique et d'un objectif communiqués trois jours avant l'évaluation
- Présentation et justification des séances, postures, adaptations et choix pédagogiques
- Évaluation qualitative de la formation à chaud

Une attestation de formation est remise aux stagiaires ayant suivi le parcours et satisfait aux modalités prévues.

À qui s'adresse la formation

La formation est ouverte aux personnes qui souhaitent enseigner le yoga, acquérir des compétences pour enrichir leur pratique ou mobiliser ces connaissances dans une activité liée au sport, à l'accompagnement ou à la santé.

Prérequis

Une pratique personnelle du yoga. Un premier échange permet de vérifier l'adéquation entre le projet de la personne et les objectifs de la formation.

Format

- 10 mois de formation
- Deux modules en présentiel chez Holy Yoga Studio à Nîmes
- Formation à distance en direct
- Pratique sur le studio en ligne et contenus VOD
- 16 stagiaires maximum par session

Matériel

Les stagiaires un carnet et de quoi écrire. Les tapis, blocs, sangles et bolsters sont fournis pendant les journées en présentiel.

Accessibilité

Chaque situation étant unique, les besoins d'aménagement sont étudiés dès l'inscription afin de confirmer les possibilités d'accueil et de permettre le suivi de la formation dans les meilleures conditions. Des informations complémentaires sont disponibles auprès de l'AGEFIPH.

Tarif et inscription

Financement personnel :

2 499 € au tarif early-bird selon le calendrier d'inscription, puis 2 699 € au tarif régulier.

L'inscription est précédée d'un échange par e-mail et devient effective après signature de la convention et versement de l'acompte prévu.

Contact · Anaïs Varnier · punky.yogaschool@gmail.com · +33 6 34 22 49 95



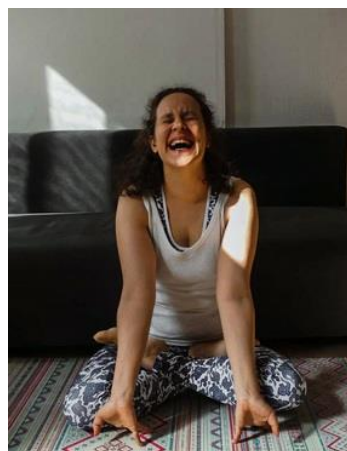
Deux formatrices, deux regards complémentaires



Anaïs Varnier

Anatomie • biomécanique • respiration • pédagogie

Ancienne avocate de formation, professeure et formatrice de yoga, Anaïs articule anatomie appliquée, mobilité fonctionnelle et pédagogie accessible. Formée en Vinyasa, Ashtanga, Hatha, Yoga accessible et Yin Yoga, elle poursuit depuis plusieurs années un travail approfondi sur l'anatomie, les fascias, la respiration et l'histoire du yoga. Son objectif : donner aux futur-es professeur-es des outils concrets pour comprendre leurs choix et transmettre avec précision.



Darya Pevear

Histoire • philosophie • accessibilité

Docteure en sciences religieuses et histoire du Proche-Orient ancien, Darya enseigne le yoga depuis 2017 après une formation de 500 heures sur trois ans. Son expérience auprès de publics variés, notamment en réhabilitation respiratoire et auprès de personnes en situation de handicap moteur, nourrit une approche simple et accessible. Elle étudie l'histoire du yoga, ses textes et le sanskrit, notamment avec Yogic Studies.

PUNKY YOGA SCHOOL

Une formation pour apprendre à transmettre un yoga vivant, documenté et adaptable.

N° de déclaration d'activité 53291023329