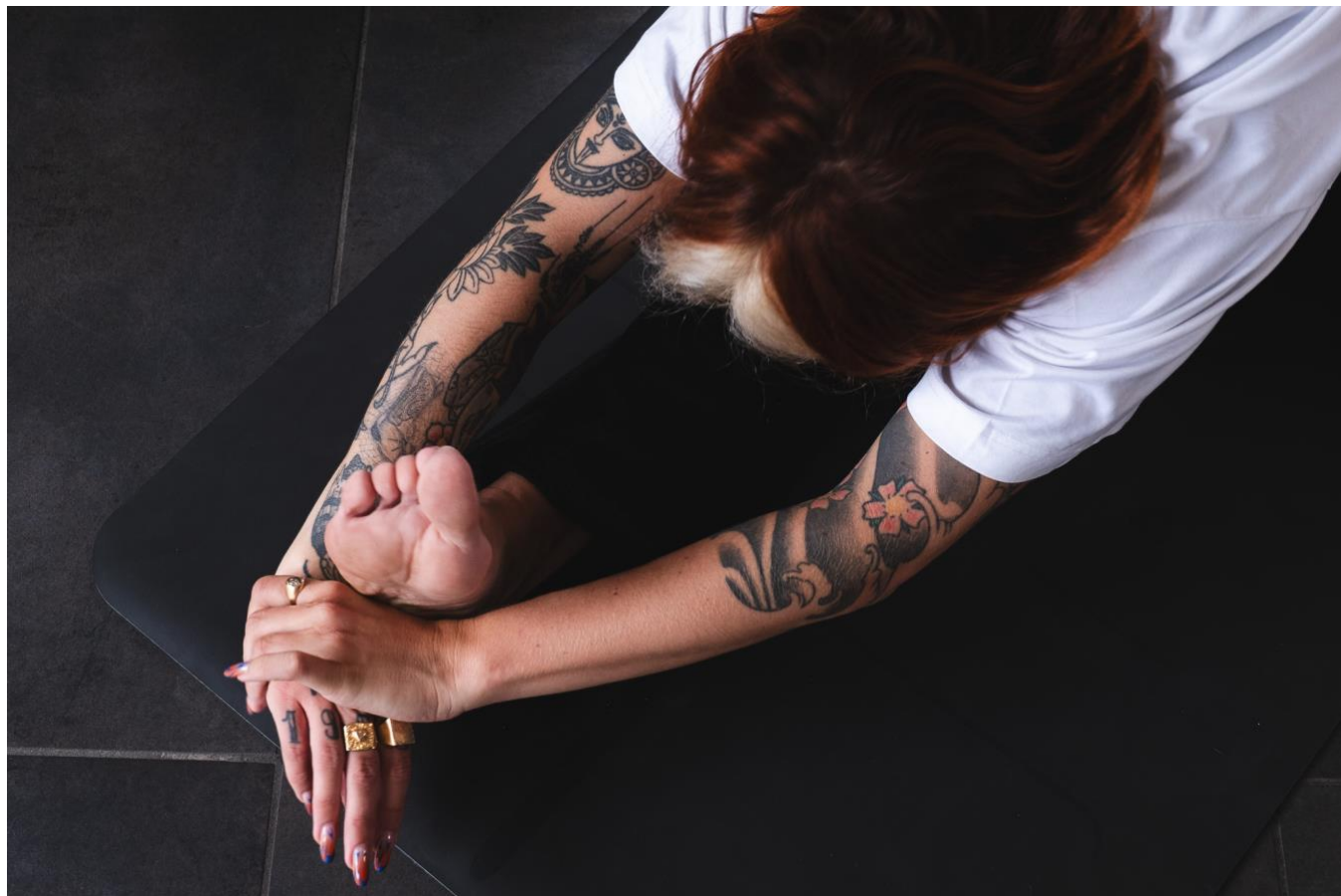


FORMATION

50h Yin Yoga

Explorer l'art de ne rien faire



50h de formation

Une semaine entièrement en présentiel.

6 jours pour explorer

Du 19 au 24 octobre 2026.

16 stagiaires maximum

Pour préserver les échanges.

Comprendre le Yin Yoga, éprouver la pratique et apprendre à construire des séances accessibles, cohérentes et documentées.

Hyphen Yoga Studio · Valence

Ralentir ne signifie pas ne rien apprendre

Développé à la fin des années 1970, marqué par le haṭha yoga et des notions de taoïsme puis influencé par la médecine chinoise, le Yin Yoga est une pratique posturale qui cultive l'immobilité, l'attention et le temps long.

Cette formation propose de comprendre ce que l'on fait lorsque l'on pratique ou enseigne le Yin Yoga : comment les postures sollicitent le corps, comment la respiration et le contexte influencent l'expérience, comment construire une séance et comment adapter les propositions à des personnes différentes.



L'objectif

Donner aux stagiaires des outils concrets pour enseigner le Yin Yoga ou séquencer leur propre pratique avec davantage d'autonomie, de discernement et de sécurité.

La formation ne transmet pas une série de postures à reproduire. Elle relie anatomie, biomécanique, physiologie, histoire, philosophie et pédagogie pour permettre à chacun·e de comprendre ses choix et de les ajuster au contexte.

Ce que vous serez capable de faire

01

Comprendre les principes du Yin Yoga

Situer la pratique, ses objectifs et ses évolutions sans la réduire à une opposition simpliste entre yin et yang.

02

Construire une séance

Définir une intention, choisir les postures et organiser un centering, une progression et un closing cohérents.

03

Analyser les postures

Comprendre les principales sollicitations biomécaniques et distinguer sensation, tension, compression et variabilité anatomique.

04

Adapter la pratique

Modifier l'intensité, utiliser les accessoires et proposer des alternatives selon les besoins, les limites et le contexte.

05

Guider avec précision

Donner des instructions compréhensibles, moduler sa voix et favoriser l'attention au ressenti.

06

Intégrer respiration et méditation

Choisir des pratiques simples et adaptées à l'intention du cours, sans transformer la respiration en performance.

07

Présenter les références culturelles

Aborder le taoïsme, l'histoire de la médecine chinoise et les méridiens avec nuance et en distinguant histoire, modèles et preuves.

08

Développer sa réflexion

Questionner les affirmations, justifier ses choix pédagogiques et continuer à apprendre après la formation.

50 heures pour pratiquer, comprendre et transmettre

Les cinq volets sont pensés comme un ensemble. La pratique nourrit l'observation ; l'anatomie et l'histoire donnent des repères ; la pédagogie permet de transformer ces connaissances en propositions concrètes.

8h Pratique

Mouvement, respiration, méditation et quatre cours de Yin Yoga.

10h Philosophie et histoire

Origines du Yin Yoga, taoïsme, médecine chinoise et méridiens.

13h Anatomie et physiologie

Corps humain, biomécanique, tissus, respiration et système nerveux.

14h Techniques d'enseignement

Postures, variations, séquençage, langage, voix et adaptations.

5h Travail et réflexion

Études de cas, construction collective et évaluation finale.

200+ pages de manuel

Un support complet remis pendant la formation.

Un format intensif en présentiel

La semaine alterne apports théoriques, pratiques guidées, exploration des postures, études de cas et travail collectif. La présence continue permet de poser des questions, de tester les adaptations et de bénéficier des observations du groupe.



Comprendre le corps dans les postures de Yin

L'anatomie devient un outil d'observation et de décision. Il ne s'agit pas de faire entrer tous les corps dans une même forme, mais de comprendre ce que l'on cherche à solliciter et les raisons pour lesquelles deux personnes peuvent vivre une posture différemment.

Anatomie et biomécanique

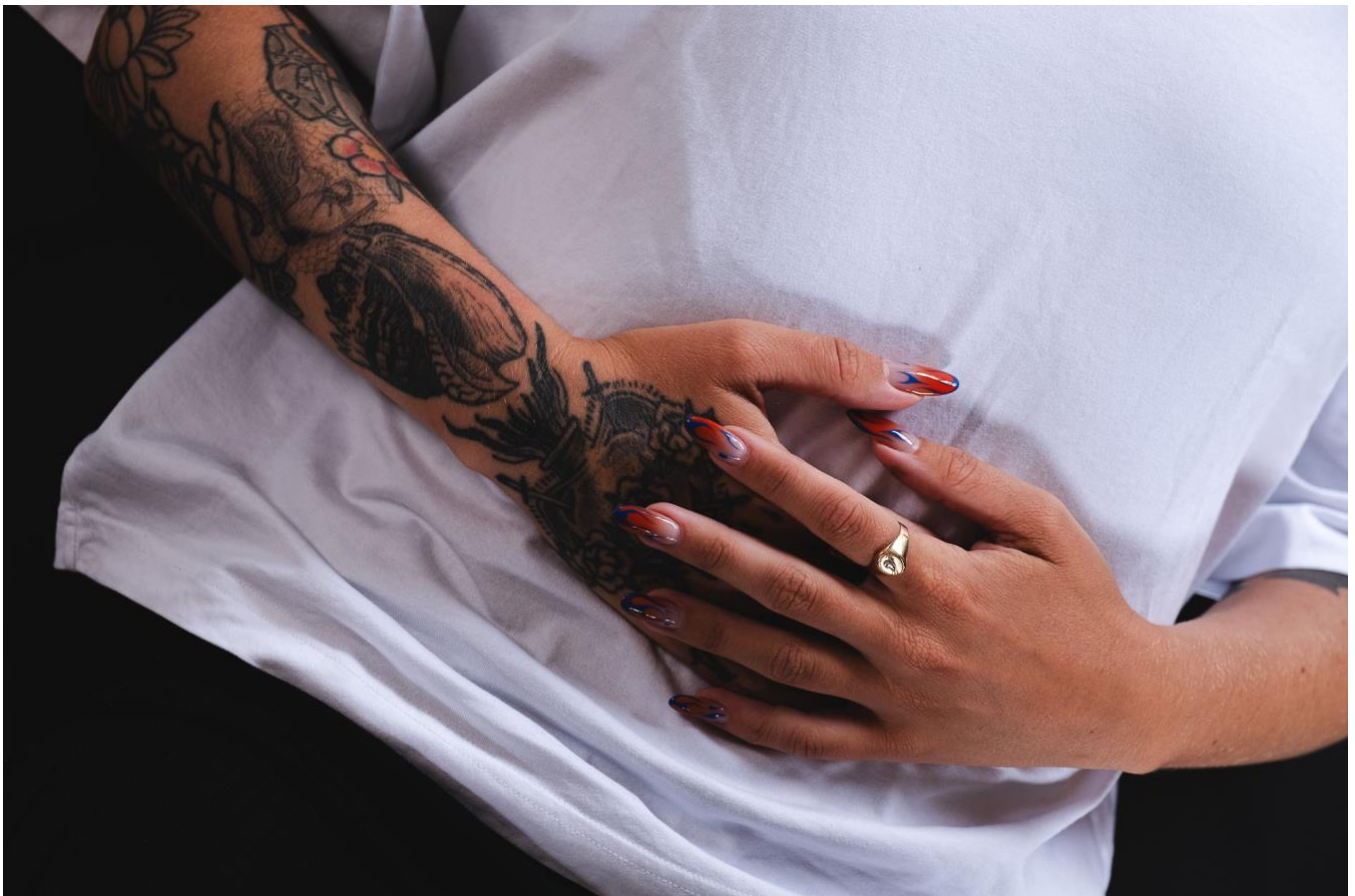
- Appareil musculo-squelettique
- Hanche et bassin
- Colonne vertébrale
- Genoux et chevilles
- Épaules
- Variabilité anatomique

Tissus et physiologie

- Fascias et méridiens myofasciaux
- Collagène et acide hyaluronique
- Tension et compression
- Système respiratoire
- Système nerveux
- Bénéfices, limites et mythes

Du savoir à l'adaptation

- Identifier l'intention fonctionnelle d'une posture
- Distinguer une sensation attendue d'un signal qui invite à modifier ou interrompre
- Comprendre quand un accessoire modifie réellement la contrainte
- Jouer sur la durée, l'angle, le support et la sortie de posture
- Reconnaître les limites du rôle de professeur·e de yoga face à la douleur ou à une pathologie



Remettre le Yin Yoga dans son histoire

La partie historique et philosophique permet de comprendre comment la pratique s'est construite et d'éviter de présenter des notions complexes comme des vérités simples ou intemporelles.

01

Les origines du Yin Yoga

Les figures fondatrices, les influences du haṭha yoga, du taoïsme et les évolutions contemporaines de la pratique.

02

Les fondements du taoïsme

Des repères accessibles pour comprendre les concepts mobilisés dans l'univers du Yin Yoga.

03

L'histoire de la médecine chinoise

La naissance et l'évolution de ses modèles dans leur contexte culturel et historique.

04

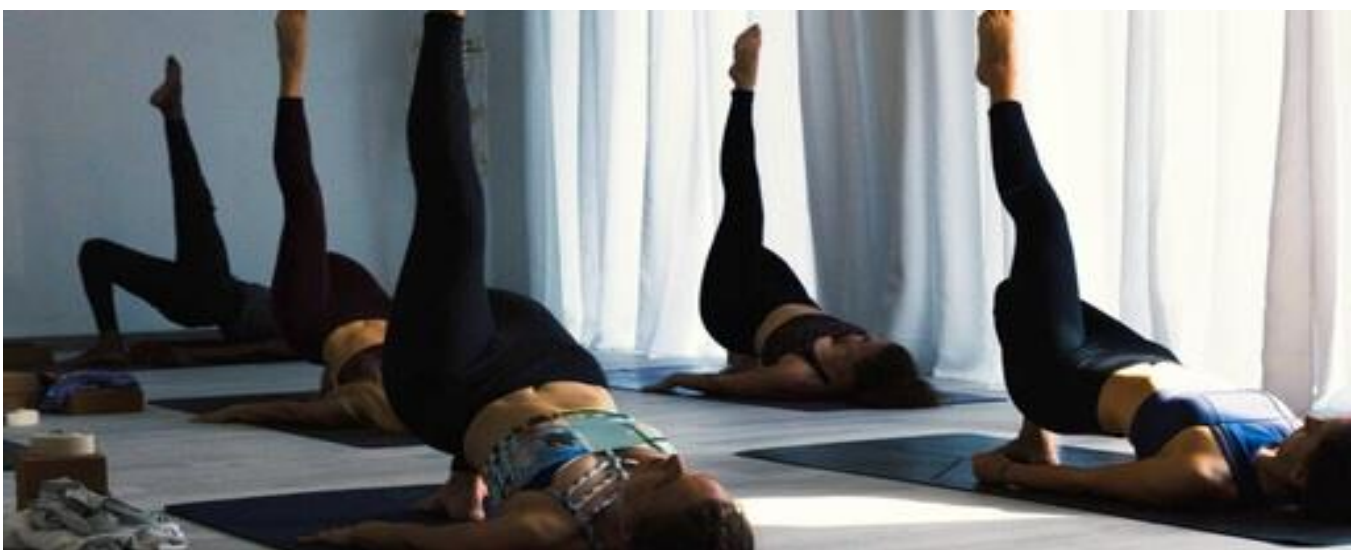
Les méridiens

L'histoire du système des méridiens, ses usages dans le Yin Yoga et la distinction entre modèle traditionnel et connaissances biomédicales.

05

Une démarche documentée

Les contenus historiques s'appuient sur des sources académiques et encouragent une lecture critique des affirmations courantes.



Comprendre l'histoire pour transmettre avec davantage de nuance.

Construire une pédagogie du temps long

Le Yin Yoga demande peu de mouvements, mais beaucoup de décisions pédagogiques : le choix des mots, la durée, le silence, l'intensité, les accessoires et la manière de sortir d'une posture modifient profondément l'expérience.

Construire

- Trouver un thème
- Créer le centering
- Organiser une séquence
- Préparer le closing et la relaxation
- Articuler respiration et méditation

Transmettre

- Étudier les postures une à une
- Proposer variations et alternatives
- Utiliser les accessoires
- Moduler sa voix et ses silences
- Donner des instructions accessibles

Rendre le cours accessible

- Reconnaître qu'une même posture ne convient pas de la même manière à tout le monde
- Offrir plusieurs options sans hiérarchiser les corps ni imposer une forme idéale
- Choisir le matériel utile : bolsters, couvertures, sangles, blocs et sacs de sable
- Ajuster la durée et l'intensité plutôt que valoriser l'endurance à tout prix
- Favoriser l'autonomie : permettre à l'élève de bouger, sortir ou modifier une posture



Une semaine pour expérimenter et questionner

La formation associe connaissances, pratique et réflexion. Les échanges de groupe permettent de confronter les points de vue, d'observer la diversité des corps et de construire une pédagogie moins automatique.

01

Avant la formation

Un échange par e-mail et un questionnaire permettent d'identifier les attentes, les besoins et les connaissances initiales.

02

Pendant la semaine

Apports théoriques soutenus par un manuel de plus de 200 pages, études de cas, pratiques, ateliers techniques et mises en situation.

03

Travail collectif

Les stagiaires créent et analysent des séquences à plusieurs afin de justifier leurs choix et d'envisager différentes solutions.

04

Évaluation finale

Une étude de cas précise un public, une thématique et un objectif. Le sujet est remis la veille ; le groupe présente et justifie sa proposition.

Validation de la formation

- Questionnaire de positionnement en début de parcours
- Présentation et justification de la séance proposée lors de l'évaluation finale
- Évaluation qualitative de la formation à chaud
- Attestation de formation et certificat de réalisation remis aux stagiaires

Le certificat est éligible au dispositif Continuing Education de Yoga Alliance.



Se former à Valence

19-24 octobre 2026

Du lundi au samedi, en présentiel.

799 € financement personnel

Païement en trois fois possible.

999 € organisme financeur

Transport, repas et hébergement non compris.

299 € d'acompte

Après réception de la convention.

Lieu et public

Hyphen Yoga Studio · 58 rue Martin Vinay · 26000 Valence.

La formation accueille les professeur·es de yoga, les professionnel·les de la santé, du sport et de l'éducation ainsi que les élèves souhaitant approfondir leur pratique et apprendre à construire leurs propres séquences.

Aucun prérequis formel · 16 stagiaires maximum

Ce qui est inclus

L'enseignement, le manuel de plus de 200 pages, le matériel nécessaire sur place - bolsters, sangles, blocs, couvertures et sacs de sable - ainsi que le certificat remis à la fin de la formation.

La formatrice



Anaïs Varnier

Professeure et formatrice, Anaïs relie Yin Yoga, anatomie, mobilité fonctionnelle, respiration, histoire et accessibilité. Ses enseignements s'appuient sur de nombreuses formations spécialisées et sur une volonté constante de distinguer les connaissances documentées des raccourcis couramment répétés dans le yoga.

Inscription et accessibilité

L'inscription débute par un e-mail précisant votre situation. Une convention de formation est ensuite adressée. Chaque besoin d'aménagement est étudié individuellement afin de confirmer les possibilités d'accueil.

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