



Formation à l'enseignement du Yoga Référentiel 2023-24

1. Intitulé de la formation

Enseignement du Yoga.

Nota : Il n'existe pas en France de diplôme officiel pour enseigner le Yoga comme il existe un Diplôme d'Etat pour enseigner la danse par exemple. Il est cependant nécessaire à notre sens de pratiquer assidument le Yoga et de se former au sein d'un centre de formation certifié en prenant connaissance des modalités, des contenus et de la philosophie de l'école ainsi que des compétences de la personne en charge des formations.

L'Atelier, centre de formation, déclaré à la préfecture a obtenu la certification **Qualiopi** en mars 2020. Cette certification « atteste de la qualité du processus mis en œuvre par les prestataires d'actions concourant au développement des compétences » et « permet une plus grande lisibilité de l'offre de formation auprès des entreprises et des usagers ».

2. Champ de la formation

Cette formation a pour but de **former à la pédagogie du Yoga** des personnes pratiquant le Yoga et souhaitant s'engager dans une démarche de transmission. Il s'agit non seulement de renforcer ses connaissances pratiques mais également d'envisager le Yoga dans ses aspects historique et philosophique en pouvant se situer et faire des choix de transmission. Il s'agit également de pouvoir proposer une pédagogie différenciée en fonction des publics.

3. Objectifs

Au terme de la formation l'enseignant maîtrisera la création et la conduite de séances dans le respect des pratiquants.

4. Public

Enseignant-es de pratiques corporelles, éducateurs-trices, personnels de santé médical et paramédical, personnes sans profession ou à la retraite souhaitant avoir une activité professionnelle à plein temps ou à temps partiel, demandeurs d'emploi, étudiants, salariés, professions libérales, personnes ayant un projet de reconversion professionnelle ou d'évolution de carrière.

Toute **personne motivée par l'enseignement du Yoga et ayant une pratique antérieure attestée (de 1 à 2 ans de pratique régulière)**. Aucun diplôme n'est requis pour accéder à la formation, il est cependant à noter que la formation exige un certain niveau d'intérêt pour la lecture, l'écriture et la réflexion pédagogique.

L'Atelier Pilates Yoga Danse

89, route de Narbonne 31400 Toulouse
Pilateslatelier@gmail.com 06 21 26 40 75
Organisme de formation : 76 31 09770 31
Siret : 852 651 967 00014



5. Procédure qualité

L'Atelier a obtenu en mars 2020, le Certificat de Qualification **Qualiopi** qui est une reconnaissance du professionnalisme des organismes de formation pour ce qui concerne : le respect de la réglementation, l'adéquation des compétences et des moyens techniques et humains aux actions de formation, la satisfaction des clients, la pérennité financière, le respect du règlement intérieur.

L'Atelier, dans un souci de qualité et de suivi individualisé des stagiaires forme des groupes de 4 à 8 personnes.

6. Déroulé de la formation

La formation : les bases du yoga se déroule sur 12 mois à raison d'un jour par mois (voir calendrier actualisé). Elle dure 206 h comprenant :

- 96h de formation au studio
- 50h de pratique personnelle (cours suivis, pratique individuelle attestée, possible au studio dans la limite des places disponibles)
- 30h en distanciel (visio-conférences et vidéos)
- 30h observation de cours et assistantat à L'Atelier ou dans tout autre studio

La formation intitulée Enseigner la transmission du yoga (CP FFP) dure 16 mois et 250h : Comprend la formation pré post natal et Lignes de Souffle (Yoga et danse).

- 130h de formation au studio
- 60h de pratique personnelle (cours suivis, pratique individuelle attestée, possible au studio dans la limite des places disponibles)
- 30h en distanciel (visio-conférences et vidéos)
- 30h observation de cours et assistantat à L'Atelier ou dans tout autre studio

7. Accès à la formation /Vérification des prérequis

- Compléter une fiche de renseignements
- Entretien et /ou cours avec la personne en charge de la formation
- Les délais d'accès sont à valider lors de l'entretien téléphonique préalable avec la personne responsable de la formation
- **Accessibilité aux personnes handicapées** : elle dépend du type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogique (ces aspects sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation).

L'Atelier Pilates Yoga Danse

89, route de Narbonne 31400 Toulouse
Pilateslatelier@gmail.com 06 21 26 40 75
Organisme de formation : 76 31 09770 31
Siret : 852 651 967 00014



8. Exigences de la formation

- Participer à l'ensemble des modules programmés ainsi qu'à l'évaluation finale (théorie et pratique)
- Lecture et compte rendu d'au moins un ouvrage de la bibliographie
- Remettre un bilan de pratique personnelle et de pratique enseignante (réflexions, remarques, observations sur sa propre pratique et son enseignement)

9. Moyens pédagogiques et techniques

La formation est dispensée par une formatrice dûment formée et pouvant attester d'un parcours d'enseignement et de formation continue dans le domaine du yoga.

La formation est divisée en 12 modules (les bases) ou 16 modules (Enseigner la transmission du Yoga CP FFP). Chaque module comprend une partie théorique et une partie pratique. Certains contenus théoriques sont accessibles en distanciel sur une plateforme d'enseignement avec des questionnaires d'auto-évaluation et / ou sont transmis en distanciel lors de visio-conférences.

Chaque module donne lieu à un support PDF. Des captations vidéo sont réalisées et partagées au sein du groupe de formation.

10. Organisation du suivi de l'action

- Contrat de formation
- Feuilles d'émargement pour chaque module
- Feuilles de suivi pour chaque stagiaire
- Attestation de présence et de règlement en fin de formation
- Attestation de suivi et de réussite après validation

11. Modalités d'évaluation du / de la stagiaire

- L'engagement et la motivation du /de la stagiaire sont appréciés (échelle d'engagement) durant toute la formation par sa participation aux mises en situation pratiques d'enseignement, sa participation aux visio-conférences, sa capacité à se questionner et à questionner la pédagogie (voir questionnaire satisfaction en cours de formation), sa pratique d'observation de cours et sa pratique d'assistantat.
- Durant la formation le stagiaire propose au groupe un bref résumé commenté d'un des ouvrages de la bibliographie
- Le dernier module donne lieu à des évaluations théorique et pratique
- Lors du dernier module les stagiaires doivent également remettre un bilan de formation basé sur les heures de pratique, d'observation, d'assistantat et leurs réflexions personnelles sur l'enseignement du Yoga aujourd'hui

L'Atelier Pilates Yoga Danse

89, route de Narbonne 31400 Toulouse
Pilateslatelier@gmail.com 06 21 26 40 75
Organisme de formation : 76 31 09770 31
Siret : 852 651 967 00014



12. Mesures pour favoriser l'engagement du /de la stagiaire

- Groupe de réseau social créé par la formatrice pour chaque promotion afin d'échanger des vidéos, des questions.
- La formatrice se rend disponible par mail ou téléphone pour toute question entre les modules.
- Les réunions en visio-conférence permettent en outre de partager plus directement entre les sessions en présentiel.
- En cas de non-réussite à l'évaluation finale, le/la stagiaire a la possibilité de repasser les évaluations, la date est convenue avec la formatrice.

13. Modalités d'évaluation de la formation par le stagiaire

La formation dispensée est évaluée par les stagiaires à 3 moments :

- Pendant la formation, à mi-parcours
- En fin de formation (à chaud)
- Six mois après la formation (à froid)

Les taux de satisfaction et de réussite, le nombre de stagiaires formés de l'année écoulée sont accessibles sur le site internet de L'Atelier.

14. Formatrice principale

Nathalie Bidoia-Pompele professeure de danse contemporaine D.E, enseignante de Yoga certifiée **ENPY** (Ecoles Nationales des professeurs de Yoga), de Yoga Nidra (Fédération française des Ecoles de Yoga FFEY), diplômée en psychologie et en philosophie. Membre de la Fédération nationale des Professeurs de Yoga, FNPY.

15. Tarif de la formation

Règlements mensualisables

- **Formation de base** : 2280 € (auto-financement) / 2736 € (prise en charge OPCO, FIF PL, entreprise)
- **Enseigner la transmission du yoga (CP FFP)** : 3700 € (auto-financement) / 4100 € (tarif prise en charge)

L'Atelier Pilates Yoga Danse

89, route de Narbonne 31400 Toulouse
Pilateslatelier@gmail.com 06 21 26 40 75
Organisme de formation : 76 31 09770 31
Siret : 852 651 967 00014



16. Lieu, dates et horaires

De de 10h à 18h à L'Atelier Pilates Yoga Danse, 89 route de Narbonne à Toulouse selon un calendrier annuel à consulter sur le site internet de L'Atelier.

17. Programme général de la formation de base à l'enseignement du Yoga

Le programme détaillé par jour de formation nécessaire lors d'une demande de prise en charge est accessible sur demande.

Historique

Pratique et pédagogie

- Postures classiques du *Hatha Yoga*
- Enchaînements de postures
- Notion d'énergie, différents corps, *nadi, cakra, vayus, gunas, bandhas*
- Respiration plusieurs manières d'amener une conscience et une orientation du souffle, notion de suspension et rétention
- *Pranayama* classiques basiques *nadi sodhana, kapalabathi, bhastrika, ujjahyi*
- Méditation *dharana* et *dhyana*
- Relaxation profonde et conscience, les différents états de la conscience
- Transmettre, vocabulaire, voix, place et rôle de l'enseignant
- Utilisation du son dans le cours, mantras, bols, koshis
- Présentation de la langue sanskrite
- Pratique en pré et post natal
- Approfondissement méditation théorie, différentes approches, pratique
- Liens Yoga et danse théorie, pratique et construction de cours ou Pré-post natal Yoga et Pilates

Philosophie /histoire

Vision du monde et de l'homme à travers

- Historique du yoga et actualité
- Veda, upanishads, yoga sutra, samkhya
- Advaita vedanta
- Introduction aux Tantras
- Shivaïsme du Cachemire
- Notion d'inconscient Yoga et psychanalyse

Psychologie

- Notions de base en psychopathologie et les différentes structures de personnalité
- Le transfert et le contre-transfert dans le cours
- Notion de mécanismes de défense

L'Atelier Pilates Yoga Danse

89, route de Narbonne 31400 Toulouse
Pilateslatelier@gmail.com 06 21 26 40 75
Organisme de formation : 76 31 09770 31
Siret : 852 651 967 00014



Anatomie appliquée aux postures, ajustements, comprendre les limites.

- Anatomie de base colonne vertébrale, et système osseux
- Système musculaire
- Système nerveux
- Notion d'étirement actif/passif
- Entrer, quitter les postures, comprendre les mobilités et les limites
- Adapter avec l'utilisation d'accessoires (coussin, briques ...)
- Anatomie spécifique et modifications liées à la grossesse

Bibliographie

- « Yoga sùtra de Patanjali », Traduction de Françoise Mazet
- « Les Upanisads et les Upanisads du Yoga
- « La Bhagavad-Gita » Traduction Émile Sénart et Michel Hulin, commentaire de Shankara
- « Hatha-Yoga Pradipika » Introduction, traduction et commentaires de Tara Michaël
- « La philosophie indienne » François Chenet
- « Aux sources du Yoga » Jean Varenne
- « Les quatre yogas » David Dubois
- « Introduction au Tantra » David Dubois
- « Shankara et la non-dualité » Michel Hulin
- « Le sanskrit, souffle et lumière » Colette Poggi
- « Le miroir de la Conscience » Colette Poggi
- « Sept Joyaux du Tantra shivaïte » Colette Poggi
- « Les racines du Yoga » James Mallinson Mark Singleton
- « La sagesse du désir » Christiane Berthelet-Lorelle

L'Atelier Pilates Yoga Danse

89, route de Narbonne 31400 Toulouse
Pilateslatelier@gmail.com 06 21 26 40 75
Organisme de formation : 76 31 09770 31
Siret : 852 651 967 00014