



Formation Lignes de Souffle Yoga et Danse Contemporaine Référentiel

Mise à jour juin 2026

1. Intitulé de la formation

Lignes de Souffle /Yoga et danse contemporaine.

Approfondissement des compétences pour les enseignants de yoga et/ou danse, les psychologues ou psychothérapeutes pouvant justifier d'une pratique corporelle en danse et yoga souhaitant proposer une pratique accompagnant corporellement le travail sur soi.

2. Champ de la formation

Cette formation a pour but **d'établir des liens pertinents entre le Yoga et la Danse** dans un objectif d'accueil du corps présent et dansé loin de tout objectif de performance.

Il s'agit par la danse et le yoga approche tantrique de la non-dualité (conscience-énergie) d'actualiser un rapport au monde fait d'allers-retours entre notre intériorité et l'espace alentour.

Le lien principal se fait autour du souffle toujours conscient permettant de rester présent aux fluctuations vitales dans un ajustement constant.

L'enjeu pédagogique est de proposer des moyens (exercices, enchaînements dansés, situations, explorations) qui partent du corps et du souffle pour aller vers un état de présence, au travers d'une danse improvisée ou composée.

Il s'agit de pratiquer soi-même (travail expérientiel) pour parvenir en fin de formation à élaborer une séance.

3. Objectifs

Les contenus explorent différents aspects du Yoga : les postures, les enchaînements de postures, les différents corps, le souffle (*pranayamas* choisis), la relaxation (éléments de *Yoga Nidra*) l'énergie (*nadis, cakras*), l'espace intérieur (espace du mental *akasa*), les mantras et leur graphie, la non-dualité (shivisme du cachemire) ainsi que des éléments fondamentaux de la danse contemporaine (mobilités articulaires, transfert de poids, lâcher du poids, déséquilibre, élan, lignes) dans leurs rapports à l'espace, au temps (musicalité) et au souffle.

Au terme de la formation le/la stagiaire maîtrisera la conduite de séances mettant en lien les deux pratiques. Il ou elle pourra guider et amener avec enthousiasme et inspiration des pratiquants vers une plus une grande disponibilité corporelle pour libérer le geste, la créativité et la présence.

4. Public

Les **enseignants de Yoga** ou **personnes en formation à l'enseignement du Yoga**, les **enseignants de Danse**, les **enseignants d'autres techniques corporelles** pouvant justifier d'un intérêt et d'une pratique régulière de Yoga et/ou de danse. Les **psychologues et psychothérapeutes** souhaitant proposer un travail corporel complémentaire aux entretiens cliniques.

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



Cette formation ne remplace en aucun cas une formation spécifique à l'enseignement du Yoga ou de la danse mais doit être envisagée comme un complément à une formation initiale.

Cette formation **ne constitue pas une thérapie ou une méthode thérapeutique** mais peut s'insérer dans un dispositif de travail sur soi encadré professionnellement.

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 12 personnes.

6. Déroulé de la formation

La formation se déroule sur **5 modules / 5 jours** selon un calendrier préétabli. Une partie des contenus est transmise à distance dès inscription à la formation pour lecture, étude préalable et auto-évaluation des connaissances à partir de questionnaires.

Durée de la formation : **35h en présentiel + 5h en distanciel soit 40h de formation.**

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).

8. Exigences et évaluation de la formation

- **Participer à l'ensemble** des modules programmés ainsi qu'à l'évaluation finale pratique (construction groupale d'une séance)
- **Travail théorique** régulier sur la plateforme, questionnaires, devoirs et lectures accessible dès inscription

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 Pilates, du yoga, de la danse contemporaine, de la philosophie et de la psychologie.

La formation est divisée en 5 modules.

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 par vidéos ou visio-conférences.

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



Les supports PDF sont téléchargeables depuis la plateforme et accessibles dès l'inscription à la formation et un mois après la fin de celle-ci. 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

- Questionnaires d'auto-évaluation, devoirs et lectures *via* la plateforme.
- Les stagiaires co-construisent et animent une séance en fin de formation.

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.
- Le suivi est individualisé *via* la plateforme d'enseignement e-learning
- 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, psychologue clinicienne, professeure de danse contemporaine D.E, enseignante de Yoga certifiée ENPY (Ecoles Nationales des professeurs de Yoga), de Yoga Nidra (Fédération française des Écoles de Yoga FFEY). Membre de la Fédération nationale des Professeurs de Yoga, FNPY.

15. Tarif de la formation

- 1050 € (auto-financement)
- 1176 € TTC (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

Sur 5 jours 9h30-17h30 à L'Atelier Pilates Yoga Danse, 89 route de Narbonne à Toulouse.

17. Programme détaillé de la formation (donné à titre indicatif et susceptible d'être sensiblement modifié)

Module 1 Terre

- Bref historique danse moderne et contemporaine, notion de « libération » dans la danse et dans le yoga
- Fondamentaux danse contemporaine et facteurs de l'Effort de Laban
- Notion d'ancrage, relation au sol, pratique
- Exploration dansée autour du transfert du poids et lâcher du poids ; poids lourd/léger
- 1^{er} *cakra* (la racine) et *guna tamas*
- Salutation au soleil 1 « la classique »

Module 2 Eau

- Exploration dansée autour de la mobilité articulaire, lien avec l'eau et le 2^{ème} *cakra*
- Salutation au soleil 2 « la mouvante »
- Notion d'équilibre et déséquilibre ; exploration dansée autour du déséquilibre (axe et partie/corps)
- Élément eau, et qualités de corps / pratique
- Exploration dansée, *guna rajas*

Module 3 Feu

- Explorations dansées et guidages possibles autour des éléments, sens, états de la matière
- 3^{ème} *cakra*, symbolique du feu et du triangle
- Élément feu
- *Bhastrika pranayama*
- Étude de 3 postures choisies, notion d'entrer et quitter la posture selon les paramètres de l'Effort

Module 4 Air

- Centre d'énergie du cœur /toucher
- Salutation au soleil 3 « la tactile »
- Étude de 3 postures choisies, notion d'entrer et quitter la posture selon les paramètres de l'Effort
- Explorations guidées
- Plans de séances

Module 5 Ether et infini

- Point sur les *cakras* et leurs symboliques ainsi que les *gunas*
- Symbolique du « Om », graphie sanskrite / espace
- Du regard intérieur à la conscience observante dans la danse
- Exploration dansée, *guna sattva* et combinaison des 3 *gunas*
- Évaluation pratique : Séance construite et enseignée groupalement

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