Formation « Enseigner la transmission du yoga »
Parcours à distance avec certification en présentiel à Toulouse

Ce parcours associe des apprentissages sur une plateforme d'e-learning, un accompagnement individuel en visioconférence (calendrier à établir dès l'inscription) et des expériences de pratique personnelle, d'observation et de pratique enseignante.

Il permet de construire progressivement son projet d'enseignement, de développer ses compétences de guidage et d'adaptation, et de préparer les épreuves de certification.

La formation comprend :

- Des contenus accessibles sur plateforme : cours, vidéos, audios, lectures et ressources pédagogiques ;
- Des travaux et évaluations par module, corrigés avec des retours individualisés ;
- Quatre rendez-vous individuels (ou mini groupe) en visioconférence, d'une durée de 1h 30 chacun
- De la pratique personnelle, des observations de cours et de la pratique enseignante, réalisées selon des consignes précises et faisant l'objet d'un suivi (carnet de pratique et d'observations)
- Une préparation spécifique à la pédagogie du yoga et à la mise en situation pratique de certification.

Les visioconférences constituent des temps de formation à distance en direct, dits synchrones. Les activités sur plateforme et les travaux réalisés à son rythme constituent la partie asynchrone du parcours.

Les épreuves de certification se déroulent obligatoirement en présentiel à Toulouse, le 5 juin 2027. Le déplacement est donc à prévoir dès l'inscription.

Tarif : 1 450 € / Éligible au CPF

Accompagnement individuel en visioconférence

Quatre rendez-vous individuels jalonnent le parcours. Leur calendrier est défini au démarrage de la formation. Chaque rendez-vous comprend un travail préparatoire, des échanges et des retours personnalisés donnant lieu à des objectifs pour la suite du parcours.

Contenu indicatif des visio-conférences :

1. **Projet d'enseignement et positionnement**
   Préciser le projet du stagiaire, les publics envisagés et les objectifs pédagogiques.

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

Faire le point sur sa pratique et ses besoins d'apprentissage. Présenter l'organisation du parcours et les travaux attendus. Questions-réponses sur le module 1.

2. **Pratique posturale et guidage**
   Observer des démonstrations et des séquences guidées. Travailler la clarté des consignes, la progression, la coordination du souffle et du mouvement, les précautions et les adaptations aux capacités des pratiquants. Questions-réponses sur le module 2.
3. **Mise en situation d'enseignement**
   Observer une séquence enseignée par le stagiaire à un ou plusieurs pratiquants, selon les conditions matérielles et de sécurité définies en amont. Analyser sa capacité à observer, vérifier la compréhension et adapter les propositions en temps réel. Questions-réponses sur le module 3.
4. **Préparation à la certification**
   Réaliser une mise en situation d'entraînement, faire le bilan des compétences travaillées et examiner les productions écrites attendues. Identifier les derniers ajustements nécessaires avant les épreuves. Questions-réponses modules 4 et 5.

Un compte rendu pédagogique précise, après chaque rendez-vous, les points travaillés, les acquis observés et les éléments à approfondir. Ces rendez-vous participent à l'évaluation formative ; ils ne remplacent pas les épreuves certificatives en présentiel.

Pratique personnelle, Observation, pratique enseignante

Cette partie du parcours comprend 40 heures d'observation de cours et 40 heures de pratique enseignante et pratique personnelle (20h + 20h) soit 80 heures.

L'observation porte notamment sur la construction des séances (postures, souffle/énergie, méditation), les modalités de guidage (posture du prof), la progression des propositions, la sécurité et les adaptations aux différents pratiquants (utilisation d'ajustements, d'accessoires ...).

La pratique enseignante consiste à préparer et conduire progressivement des séquences puis des séances auprès de pratiquants informés du statut de stagiaire de la personne en formation. Les conditions d'organisation et de sécurité sont définies en amont avec la formatrice.

La pratique personnelle est indispensable et poursuit l'approfondissement individuel de la pratique, elle peut être en solo et/ou en studio, association.

Le stagiaire tient un **carnet de suivi** indiquant les dates, les durées, le contexte, les objectifs et une analyse des pratiques vécues, observées ou enseignées. Les justificatifs demandés et les productions à remettre sont précisés au début du parcours.

Ces expériences de même que les devoirs écrits font l'objet de retours de la formatrice, à partir des comptes rendus et des mises en situation observées.

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