

PROGRAMME

Formation Prof de Yoga Hatha Vinyasa 200h



YOGA du Sud



Organisme de formation
certifié Qualiopi

Intitulé de la formation

Formation Professeur-e de Yoga Hatha Vinyasa – 200h certifiée Yoga Alliance (RYT 200)

Formation professionnelle en blended learning (modes en ligne et week-ends intensifs).

Objectifs de la formation

Cette formation a pour objectif de permettre à chaque stagiaire de :

Acquérir les compétences pédagogiques et techniques pour enseigner le Hatha Vinyasa Yoga avec sécurité et fluidité.

Comprendre l'anatomie fonctionnelle appliquée au mouvement et aux postures.

Construire des séances structurées, intelligentes et progressives (asanas, respiration, méditation, séquençage).

Développer une pédagogie personnelle, adaptée aux différents profils d'élèves.

Enseigner de manière autonome en présentiel, en ligne ou en format hybride.

Utiliser des outils de communication et de digitalisation pédagogique.

Modules principaux

Anatomie et physiologie appliquée au yoga

Systèmes musculo-squelettique, respiratoire et nerveux

Sécurité posturale et prévention des blessures

Asanas et séquençage

Postures de base et variations

Transitions, fluidité et structuration

Styles Hatha et Ashtanga Vinyasa

Pranayama et respiration

Techniques respiratoires essentielles

Coordination souffle et mouvement

Méditation, présence et pédagogie

Méditation guidée

Voix pédagogique, communication et présence

Philosophie du yoga

Concepts essentiels

Intégration pédagogique moderne

Professionnalisation

Structurer une séance

Gestion de groupe

Éthique professionnelle

Digitalisation et outils contemporains
Filmer ses cours
Structurer un contenu en ligne
Techniques numériques pour l'enseignement
Temporalité et modalités pédagogiques

Durée totale : 200 heures

Période pour obtenir le diplôme : 12 mois maximum

Accès aux contenus pédagogiques

Les contenus théoriques sont accessibles dès l'inscription et de manière illimitée, incluant 100h de théorie :

Vidéos pédagogiques
Supports PDF
Bibliographies et fiches techniques

Accompagnement en direct

La formation propose des 100h de sessions en direct réparties selon le calendrier de formation :

Sessions bihebdomadaires via Zoom, organisées en week-ends intensifs
Horaires : 9h00 à 18h00
Chaque session combine théorie, pratique et échanges interactifs

Suivi et encadrement

Groupe de discussion via Telegram pour questions, échanges et retours
Plateforme Google Classroom pour la gestion des exercices filmés
Évaluation continue et validation

L'évaluation de la formation repose sur :

1. Évaluation continue

Participation aux sessions en direct
Lecture intégrale des contenus pédagogiques
Réalisation et envoi des exercices filmés après chaque live ou groupement de sessions

Les exercices sont soumis sur Google Classroom et font l'objet d'une évaluation personnalisée.

2. Examen final

Présentation d'une vidéo de cours (20–30 minutes)
Évaluation du séquençage, de la pédagogie, de la sécurité et de la présence

Conditions de validation

Le visionnage complet des contenus de formation
La remise de l'ensemble des exercices filmés
L'évaluation concluante de l'examen final

Résultats attendus de la formation

À l'issue de la formation et après validation des évaluations :

Certification RYT 200h – Yoga Alliance

Certification reconnue à l'international permettant d'enseigner le yoga en tant que professionnel.

Attestation de formation professionnelle – 200h

Document officiel indiquant les compétences acquises.

Accès à vie aux ressources

Les supports pédagogiques restent disponibles même après validation de la formation.

Pré-requis

Pour accéder à cette formation, il est requis :

Avoir au moins 1 an de pratique régulière de yoga

Être en bonne santé, physique et mentale

Disposer d'un ordinateur et d'une connexion Internet

Posséder une adresse Gmail pour l'utilisation de Google Classroom

Modes d'accès à la formation :

100 % en ligne

Accès aux contenus et aux sessions en direct via Zoom

Suivi via Google Classroom et Telegram

Format hybride (en ligne + présentiel)

Week-ends intensifs en présentiel selon calendrier

Interactions directes avec les formateurs

Les inscriptions sont ouvertes toute l'année, avec démarrage flexible selon les sessions disponibles.

Suivi pédagogique et support technique

La formation propose un suivi structuré et réactif :

Groupe Telegram dédié pour échanges et réponses

Sessions en direct sur Zoom pour intégration des contenus

Plateforme Google Classroom pour exercices pratiques

Support technique, y compris un agent d'assistance IA pour l'utilisation des documents pédagogiques et supports de formation

Méthodes pédagogiques mobilisées

Vidéos pédagogiques accessibles à vie

Supports PDF et fiches techniques

Lives interactifs et ateliers pratiques

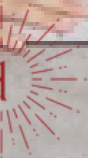
Évaluation continue des exercices

Feedback individualisé

Suivi via Telegram et Google Classroom

STYLES

HATHA VINYASA



ASHTANGA VINYASA



YOGA du Sud

