

PROGRAMME

Formation Prof de Yoga Avancée 300h



YOGA du Sud



Organisme de
formation
certifié Qualiopi

FORMATION 300H

Formation Avancée Professeur de Yoga

Organisme certifié Qualiopi

Certification Yoga Alliance (RYS 300h)

Intitulé précis de la formation :

Formation Avancée 300 heures –

Perfectionnement pédagogique et spécialisation professionnelle en Yoga (Hatha Vinyasa + Parcours de spécialisation).

Objectifs (Compétences visées):

À l'issue de la formation, la participante sera capable de :

- Approfondir sa maîtrise du Hatha Vinyasa.
- Développer une pédagogie précise et professionnelle.
- Adapter ses cours à différents publics.
- Maîtriser les fondements anatomiques et physiologiques avancés.
- Intégrer une spécialisation (Yin & Énergie / Prénatal & Cycles / Yoga Adapté / Dynamique Aérien & Acro).
- Construire des séquences avancées et cohérentes.
- Développer une posture pédagogique mature.
- Structurer une offre professionnelle spécialisée.
- Enseigner en présentiel et en ligne.
- Digitaliser et professionnaliser son activité.

Pré-requis :

- Être titulaire d'une certification 200h reconnue Yoga Alliance
- ou avoir validé une formation de professeur de Yoga 200h
- Expérience d'enseignement recommandée (dans le deuxième cas)
- Disposer d'un ordinateur, connexion internet et compte Gmail

Formation de Base

Formation Prof de Yoga Hatha Vinyasa 200h



YOGA du Sud



Organisme de
formation
certifié Qualiopi

Structure de la formation :

La formation 300h est composée de :

1. Approfondissement pédagogique (200h)

- Anatomie avancée appliquée
- Physiologie du mouvement
- Système nerveux et régulation
- Séquençage complexe
- Philosophie et textes du yoga
- Pranayama avancé
- Méditation et mudra
- Ajustements et pédagogie fine
- Construction d'ateliers thématiques
- Leadership et posture de formateur
- 100 h de théorie et 100h d'accompagnement en live Zoom sur trois mois.

2. Spécialisation 100h (au choix)

- Yin Yoga & Énergie (méridiens, médecine chinoise, Tao)
- Yoga Prénatal, Postnatal & Cycles Féminins
- Yoga Adapté & Thérapeutique (trauma, chaise, anatomie)
- Yoga Dynamique (Aérien, Acro, Handstand, Souplesse)

Chaque spécialisation comprend :

3 mois d'accompagnement live hebdomadaire (90–120 min)

Exercices filmés

Évaluation continue

Examen final

Modalités pédagogiques :

Formation 200h Vinyasa :

100h de Théorie en ligne

100h de Lives bihebdomadaires (week-end sur deux) 9h–18h pour la partie pratique, sur trois mois

1 Live hebdomadaires pour la spécialisation pendant 3 mois

Zoom (replay disponible)

Telegram (suivi pédagogique à vie)

Google Classroom (dépôt des exercices)

Support technique et accompagnement digital

Agent IA pédagogique basé sur les documents de l'école

Temporalité :

Formation ouverte toute l'année

Trois mois à temps complet, et jusqu'à 12 mois pour suivre toute la formation.

Parcours sur mesure de 200h à 600h

12 mois maximum pour valider chaque bloc

Accès à vie aux contenus

Suivi pédagogique :

Évaluation continue (et non simple correction)

Un exercice filmé par live (ou deux par week-end intensif)

Retour individualisé

Réponse sous 24–48h

Accompagnement à la spécialisation

Aide à la digitalisation et à la structuration d'offre

Options Spécialisation

Yoga Adapté et Thérapeutique 100h

YOGA SUR CHAISE, SENSIBLE AU TRAUMA ET ANATOMIE



YOGA du Sud



Organisme de
formation
certifié Qualiopi
et Yoga Alliance

Yin Yoga et Énergie 100h

YIN YOGA, LES 20 MERIDIENS, BASES DU TAO, DANSE DU DRAGON



YOGA du Sud



Organisme de
formation
certifié Qualiopi
et Yoga Alliance

Yoga Aérien et Acrobatique 100h

YOGA AERIEN, ACROYOGA, INVERSIONS ET SOUPLESSE



YOGA du Sud



Organisme de
formation
certifié Qualiopi
et Yoga Alliance

Yoga Prénatal et Cycles féminins 100h

YOGA PRENATAL ET POSTNATAL, CYCLES DE LA FEMME



YOGA du Sud



Organisme de
formation
certifié Qualiopi
et Yoga Alliance

Modalités d'évaluation et validation :

Validation par :

Visionnage complet des contenus

Participation aux lives

Remise des exercices

Évaluation continue :

Examen final (1 séquence complète par module + projet pédagogique)

Résultats attendus :

Délivrance :

Diplôme 300h Yoga Avancé

Certification Yoga Alliance (RYS 300h)

Possibilité d'obtenir le titre RYT 500 (si cumul 200h + 300h)

Attestation conforme Qualiopi

Option Mentorat

Une prof ayant déjà suivi 200h ou plus avec nous, peut avoir un suivi personnalisé et enseigner aux élèves d'autres formations, avec l'objectif de créer sa propre formation ou école, ou d'enseigner chez Yoga du Sud après completion de son 500h