

PROGRAMME

Yoga Adapté et Thérapeutique 100h

YOGA SUR CHAISE, SENSIBLE AU TRAUMA ET
ANATOMIE



YOGA du Sud



Organisme de
formation
certifié Qualiopi

Intitulé précis de la formation :

Spécialisation professionnelle 100 heures

Yoga Adapté & Thérapeutique : Yoga Sensible au Trauma, Yoga sur Chaise et Anatomie fonctionnelle appliquée.

Certification YACEP – Yoga Alliance

Organisme de formation certifié Qualiopi

Objectifs (Compétences visées)

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

- Adapter la pratique du yoga à différents publics vulnérables.
- Enseigner un yoga sécurisant et régulateur du système nerveux.
- Comprendre les bases du trauma et leurs implications corporelles.
- Adapter les postures selon l'âge, la mobilité et les limitations physiques.
- Construire des séances de yoga sur chaise cohérentes et professionnelles.
- Comprendre l'anatomie fonctionnelle et la physiologie appliquées au mouvement.
- Prévenir les blessures et ajuster les pratiques en conscience.
- Séquencer des cours adaptés à différents contextes (institution, entreprise, senior, handicap léger).
- Filmer et structurer un cours spécialisé.
- Intervenir dans les institutions.
- Digitaliser et positionner une offre de yoga adapté.

DECOUVERTE DE LA PRATIQUE

YOGA SENSIBLE AU TRAUMA



Pré-requis:

- Minimum 1 an de pratique régulière de yoga
- ou Être professeur·e de yoga certifié·e (200h recommandé)
- Être en bonne santé physique et mentale
- Disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet
- Disposer d'un compte Gmail (Google Classroom)

Contenu détaillé (100h):

Bloc 1 – Yoga Sensible au Trauma (50h)

- Bases neurophysiologiques du stress et du trauma
- Fonctionnement du système nerveux (sympathique / parasympathique)
- Régulation et interoception
- Sécurité et consentement en séance
- Postures adaptées et options sécurisées
- Utilisation de la respiration comme outil de stabilisation
- Pratiques d'ancrage, méditation guidée et observation
- Adaptation du langage et de la pédagogie
- Séquençage progressif
- Applications : hôpital, institution, entreprise, public à besoins spéciaux.

Bloc 2 – Anatomie & Physiologie appliquées (30h)

- Anatomie fonctionnelle du mouvement
- Bio mécanique des postures fondamentales
- Physiologie articulaire et musculaire

- Chaînes musculaires
- Système nerveux et régulation émotionnelle
- Respiration et physiologie
- Pathologies courantes (repères et adaptations)
- Prévention des blessures
- Adaptation aux morphologies
- Intégration anatomique dans le séquençage

Bloc 3 – Yoga sur Chaise (20h)

- Principes d'adaptation posturale
- Séquences assises et debout avec support
- Adaptations pour personnes à mobilité réduite, senior et entreprise
- Auto massage et Yoga des Yeux
- Méditation
- Respiration et relaxation sur chaise
- Séquençage du Yoga avec Chaise et sur Chaise
- Construction d'ateliers spécialisés
- Adaptation inclusive

Modalités pédagogiques:

- Formation 100 % en ligne
- Accès immédiat après inscription
- Visionnage libre des contenus théoriques
- Live hebdomadaire (90 à 120 minutes) pendant 3 mois
- 1 exercice pratique filmé à rendre régulièrement
- Évaluation continue
- Examen final (séance complète filmée)

YOGA SUR CHAISE



YOGA du Sud



Suivi pédagogique :

- Évaluation individualisée de chaque exercice sur Google Classroom
- Feedback précis sur pédagogie, posture, structure, voix
- Réponse sous 24 à 48h
- Groupe Telegram accessible à vie
- Accompagnement à la création de contenus et à la mise en ligne

Temporalité :

- 100 heures de formation
- 3 mois d'accompagnement en live, un live de 90 à 120 min par semaine
- 12 mois pour valider et obtenir le certificat
- Accès aux contenus et au groupe Telegram à vie

Modalités d'évaluation et validation :

Validation par :

- Visionnage complet des modules théoriques
- Participation aux lives
- Remise des exercices pratiques filmés
- Évaluation continue
- Validation de l'examen final (séance de 30 à 60 minutes adaptée)

Résultats attendus :

Délivrance :

- Certificat 100h Yoga Adapté & Thérapeutique
- Heures reconnues Yoga Alliance (YACEP)
- Attestation conforme Qualiopi

ANATOMIE DU YOGA



YOGA du Sud

