

# PROGRAMME

## Yin Yoga et Énergie 100h

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

YOGA du Sud



Organisme de  
formation  
certifié Qualiopi et  
Yoga Alliance



Intitulé de la formation

Spécialisation professionnelle 100 heures –  
Yin Yoga, Méridiens et Énergétique appliquée au yoga.

Certification YACEP Yoga Alliance

Organisme de formation certifié Qualiopi

Objectifs (Compétences visées)

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

- Enseigner le Yin Yoga avec précision anatomique et sécurité.
- Adapter les postures aux différentes morphologies.
- Comprendre le rôle des fascias et du temps de maintien.
- Intégrer les bases des méridiens principaux et extraordinaires.
- Construire des séquences cohérentes selon l'intention énergétique.
- Enseigner la Danse du Dragon.
- Utiliser respiration, méditation et observation comme outils de régulation.
- Séquencer des cours, ateliers et programmes de Yin Yoga.
- Filmer et digitaliser ses cours.

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)

# BASES DU TAO



YOGA du Sud



## Contenu détaillé (100h)

### Bloc 1 – Yin Yoga (50h).

Histoire et fondements du Yin Yoga

Différence Yin / Yang

Anatomie fonctionnelle appliquée au Yin

Fascias et anatomie du Yin Yoga

Adaptation morphologique

Bienfaits, Contre-indications et adaptation des postures

Utilisation des objets

Séquençage et construction de cours

Pranayama et méditation en Yin

Pédagogie et sécurité

### Bloc 2 – Bases énergétiques et philosophiques (10h).

Principes Yin/Yang

Notions énergétiques appliquées au yoga

Rythme, saisonnalité et pratique

Outils d'observation intérieure

Intégration corps-émotion-énergie

Circulation énergétique, Horloge des organes, sons guérisseurs, sourire des organes, orbite micro et macro cosmique

Applications pédagogiques

Intégration dans le séquençage

### Bloc 2 – Méridiens principaux et extraordinaires (30h).

Théorie et pratique des 12 méridiens principaux

Leur relation aux saisons, organes et émotions

les 8 merveilleux vaisseaux

### Bloc 4 – Danse du Dragon (10h).

Origine et structure

Séquences dynamiques

Coordination souffle / mouvement

Adaptations pédagogiques

DECOUVERTE DE LA PRATIQUE

# YIN YOGA 12 MERIDIENS



YOGA du Sud



## Modalités d'accès :

Formation 100 % en ligne

Accès immédiat après inscription

Visionnage libre des contenus théoriques

Accompagnement personnalisé en live zoom sur 3 mois

## Modalités pédagogiques :

80h de contenus vidéo préenregistrés

20h d'accompagnement en live

Live hebdomadaire (90 à 120 minutes) pendant 3 mois

Exercices pratiques filmés à chaque live

Évaluation continue

Examen final

## Suivi pédagogique :

Évaluation personnalisée des exercices

Lives via Zoom (replay disponible)

Dépôt des exercices via Google Classroom

Support technique

Réponse à des questions par Chat Telegram illimité

Agent IA pédagogique basé sur les documents de l'école

## Temporalité :

100 heures de formation

3 mois d'accompagnement en live

12 mois maximum pour valider la formation

Accès aux contenus et au groupe Telegram à vie

DECOUVERTE DE LA PRATIQUE

# YIN YOGA 8 MERIDIENS EXTRAORDINAIRES



YOGA du Sud



## Modalités d'évaluation:

Validation par :

Visionnage complet des modules théoriques

Participation aux lives

Remise des exercices pratiques filmés (une par semaine)

Évaluation continue des exercices

Validation de l'examen final (un cours de Yin yoga de 30 à 60 min.)

## Délivrance :

Certificat 100h Yin Yoga & Énergétique

Heures reconnues Yoga Alliance (YACEP)

Attestation de formation conforme Qualiopi

DECOUVERTE DE LA PRATIQUE

# DANSE DU DRAGON

