



# NOS FORMATIONS

Oya Expérience est un organisme  
de formation certifié



# DEVENIR PROFESSEUR.E DE YOGA



## Pré-requis :

- CQP ou BPJEPS APT – AGGF, titulaire ou en cours
- Pratiquant depuis plus de deux ans



10 stagiaires max.



Aix-en-Pce  
ou Marseille



Formation  
en présentiel

16 heures de suivi  
individuel inclus



## COMPÉTENCES

### 1. Histoire et Philosophie

- Philosophie yogique, l'intégrer en tant qu'outil de transformation intérieure.
- Connaître les Yoga sūtra de manière approfondie.
- Savoir transmettre les Yoga sūtra à des débutants en yoga
- Situer 5 autres textes enseignés

### 2. Asanas

- Connaître 90 postures (pratique et symbolique)
- Savoir les enseigner et les intégrer dans une pratique en respectant une progression et un objectif
- Savoir les enseigner en les adaptant au mieux aux spécificités des élèves

### 3. Respiration et techniques respiratoires

- Connaître le fonctionnement du souffle ;
- Connaître 12 techniques respiratoires (pratique et indications);
- Savoir les enseigner et les intégrer dans une pratique
- Savoir les enseigner en les adaptant aux spécificité des élèves.

### 4. Structure corporelle

- S'initier au fonctionnement général du corps humain :
- Comprendre les effets et les contre-indications des postures et des techniques respiratoires pour adapter au mieux les techniques enseignées

### 5. Méditation

- Méditation : Connaître les différents types de supports.
- S'exercer à la pratique de la méditation
- Savoir intégrer la méditation dans une pratique et l'enseigner en respectant une progression et un objectif

### 6. Transmission

- Savoir utiliser les principales techniques pédagogiques et de communication orale dans l'enseignement du yoga (en cours collectif et individuel)
- Les enjeux de la relation professeur-élève.



## CALENDRIER

de la session 2025

- 08, 09, 10 et 11 mai **2025**
- 07 et 08 juin **2025**
- 12,13 et 14 juillet **2025**
- 26 juillet 2025 (visio)
- 30 août 2025 (visio)
- 27 et 28 septembre **2025**
- 17, 18 et 19 octobre **2025**
- 25 et 26 janvier **2025**
- 08 et 09 février **2025**
- 22 et 23 mars **2025**
- 26 et 27 avril **2025**



200 h



2500 €

Règlement en plusieurs fois possible



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap

CONTACTEZ - NOUS

OYA Expérience

06 23 59 64 07

[contact@oya-experience.fr](mailto:contact@oya-experience.fr)

[www.oya-experience.fr](http://www.oya-experience.fr)

Mise à jour - Novembre 2024

Déclaration d'activité n°93131680013

# ENSEIGNER LE YOGA SUR CHAISE



## Pré-requis :

- Professeur.e de yoga certifié.e ou en cours de formation



Aix-en-Pce  
ou Marseille



Formation  
en présentiel

6 heures de suivi  
individuel inclus

## LA FORMATRICE



Marion MOINET est professeure de yoga, éducatrice sportive, thérapeute et formatrice depuis une dizaine d'années. Marion est diplômée de la Fédération Française de Yoga Intégral, certifiée de la méthode APOR de GASQUET.

Elle vous accompagnera pas à pas vers votre projet d'enseignement.



## OBJECTIFS

- Acquérir des outils et des techniques pour accompagner efficacement et en toute sécurité la pratique du yoga sur chaise.
- Appréhender les clés de compréhension des publics cibles et leurs enjeux
- Proposer des séances de yoga adaptées aux attentes et aux besoins des pratiquants



## PROGRAMME

- Le yoga sur chaise, pour quels publics ?
- Les caractéristiques des publics identifiés
- Les bienfaits de la pratique auprès des différentes typologies de publics
- Appréhension de quelques pratiques
- YogaLab, adaptation des postures et expérimentations
- Respirations
- Les familles de postures
- Relaxation
- Posture de l'intervenant.e
- Les lieux de pratiques



## CALENDRIER



10 stagiaires max.

### 4 sessions

- 1 & 3 mars 2025
- 17 & 18 mai 2025
- 1 & 2 juillet 2025



20 h



700 €

Règlement en plusieurs fois  
possible



Toutes nos formations sont  
accessibles aux personnes  
en situation de handicap

CONTACTEZ - NOUS

OYA Expérience

06 23 59 64 07

[contact@oya-experience.fr](mailto:contact@oya-experience.fr)

[www.oya-experience.fr](http://www.oya-experience.fr)

Mise à jour - Novembre 2024

Déclaration d'activité n°93131680013

# YOGA ENFANTS & ADOS



## Pré-requis :

- Professeur.e de yoga certifié.e ou en cours de formation



Aix-en-Pce  
ou Marseille



**Formation  
en présentiel**  
6 heures de suivi  
individuel inclus

## LA FORMATRICE



Marion MOINET est professeure de yoga, éducatrice sportive, thérapeute et formatrice depuis une dizaine d'années. Marion est diplômée de la Fédération Française de Yoga Intégral, certifiée de la méthode APOR de GASQUET. Elle vous accompagnera pas à pas vers votre projet d'enseignement.



## OBJECTIFS

- Acquérir des outils et techniques qui permettent d'accompagner efficacement les enfants et les adolescents vers plus de bien-être au quotidien en mobilisant l'art du yoga.
- Offrir un cadre sécurisé, bienveillant et ludique aux participant.e.s.
- Appréhender les clés de compréhension des étapes de l'enfance, de l'adolescence et des chemins d'apprentissage
- Proposer des séances de yoga adaptées aux attentes et aux besoins des enfants et des adolescents



## PROGRAMME

- Bienfaits du yoga pour enfants et adolescents
- Les huit piliers de Patanjali présentés aux enfants
- Connaissance des publics enfants et adolescents (de 0 à 15 ans)
- Installer un rituel
- Jeux – Voix, du je, de la voie
- Histoires, comptines, détente
- Respirations
- Les familles de postures
- Relaxation
- Posture du professeur
- Les lieux de pratiques



## CALENDRIER



10 stagiaires max.

### 4 sessions

- 15 & 16 février 2025
- 05 & 06 avril 2025
- 03 & 04 juillet 2025



20 h



700 €

Règlement en plusieurs fois possible



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap

**CONTACTEZ - NOUS**

**OYA Expérience**

06 23 59 64 07

[contact@oya-experience.fr](mailto:contact@oya-experience.fr)

[www.oya-experience.fr](http://www.oya-experience.fr)

Mise à jour - Novembre 2024

Déclaration d'activité n°93131680013