

# 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 - 2026

- 27 et 28 septembre **2025**
- 17, 18 et 19 octobre **2025**
- 8, 9, 10 et 11 novembre **2025**
- 6 et 7 décembre **2025**
- 10 et 11 janvier **2026**
- 21 et 22 février **2026**
- 14 et 15 mars **2026**
- 18 et 19 avril **2026**
- 9,9 et 10 mai **2026**



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 - Avril 2025

Déclaration d'activité n°93131680013