

DEVENIR PROFESSEUR.E DE YOGA



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 2026 - 2027

- 26 et 27 septembre **2026**
- 24 et 25 octobre **2026**
- 7, 8, 9 et 10 novembre **2026**
- 5 et 6 décembre **2026**
- 9 et 10 janvier **2027**
- 27 et 28 février **2027**
- 13 et 14 mars **2027**
- 17 et 18 avril **2027**
- 6, 7, 8 et 9 mai **2027**



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

www.oya-experience.fr

Mise à jour - Avril 2025

Déclaration d'activité n°93131680013