

Enseigner la transmission du yoga

DURGA JI - YOGA ET AYURVEDA | SIRET : 753 022 664 00019

Certification visée :	La formation mène à la certification 'Enseigner la transmission du yoga', enregistrée le 27/11/2025 au Répertoire Spécifique de France Compétences sous le numéro RS7407, et détenue par ECOLES NATIONALES DE PROFESSEURS DE YOGA (ENPY). https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/7407
Compétences attestées :	C1 - Concevoir un enseignement du yoga adapté à tout type de public, y compris PSH C2 - Identifier des postures adaptées et construire une progression pédagogique C3 - Concevoir un programme d'enseignement structuré et progressif C4 - Animer une séance de yoga en guidant et suivant individuellement les pratiquants C5 - Ecouter et adapter les exercices en fonction des capacités de chaque personne C6 - Evaluer la progression et accompagner l'autonomie des pratiquants C7 - Aménager l'espace de pratique en respectant les normes ERP, d'hygiène et sécurité C8 - Communiquer sur son activité d'enseignement yoga de manière éthique et professionnelle
Mention :	L'intégralité des compétences du référentiel RS7407 est abordée et évaluée dans ce programme.
Durée :	12 modules - 200 heures en présentiel (sessions weekends ou semaines intensives)
Prérequis :	- Pratique régulière du yoga depuis au moins 2 ans - Expérience professionnelle en lien avec la transmission corporelle ou pédagogique - Projet structuré dans le domaine de l'enseignement du yoga
Public visé :	Professionnels de l'animation sportive et culturelle, du domaine corporel (kinesithérapeutes, danseurs, éducateurs sportifs) et toute personne portant un projet avéré d'enseignement du yoga. La formation est ouverte aux adultes en reconversion souhaitant se professionnaliser dans la transmission du yoga.
Tarif :	2 400 euros TTC

(!) Point d'attention préalable : La RS7407 est détenue par l'ENPY (SIRET 531 654 812 00019). DURGA JI - YOGA ET AYURVEDA doit figurer dans la liste des organismes habilités par l'ENPY à préparer cette certification avant toute publication sur Mon Compte Formation. Vérification à effectuer sur France Compétences.

DELAIS ET MODALITES D'ACCES

Le délai d'accès à la formation est de 14 jours calendaires en moyenne à compter de la demande d'inscription, sous réserve de la validation du financement et des places disponibles. Un entretien de positionnement est réalisé par le certificateur ou un partenaire afin de vérifier l'adéquation du candidat avec le dispositif (parcours, expériences, certificats, projet d'enseignement).

Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap :

Toutes les formations dispensées par DURGA JI - YOGA ET AYURVEDA sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription, nous étudions avec chaque candidat les

amenagements necessaires (accessibilite des locaux, adaptation des postures, supports pedagogiques adaptes) grace a un questionnaire dedie et en mobilisant si besoin un reseau de partenaires specialises.

Module 1 - Fondements philosophiques du yoga et posture d'enseignant

Duree :	18 heures	Competences visees :	C1, C2
----------------	------------------	-----------------------------	---------------

Objectifs pedagogiques :

- Comprendre et exposer les fondements philosophiques du yoga (Anga, Yama, Niyama, Patanjali).
- Identifier les differents types de yoga et leurs applications pedagogiques.
- Adopter une posture d'enseignant bienveillante, ethique et adaptee a tous les publics.
- Formuler des objectifs pedagogiques clairs en lien avec la philosophie de la discipline.

Contenus :

- La triloka et son explication ; les Anga du yoga.
- Yama et Niyama (YSP chap. II 29, 30, 32) - les fondements ethiques.
- Histoire du yoga ; le Veda, Dharma et Karman ; les Upanishad et les Darshana.
- L'hindouisme et son schema ; Samkhya et ses 25 stades de la creation.
- Posture de l'enseignant : relation d'alliance, gestion de l'ego, bienveillance.
- Presentation des publics vises (adultes, seniors, femmes enceintes, PSH, enfants).
- Les approches pedagogiques adaptees a chaque type de public.

Methodes et pedagogie :

- Apports theoriques illustres (mantras, Patanjali 1 a 9).
- Etudes de textes et commentaires collectifs.
- Echanges et mises en situation sur la relation pedagogique.
- Supports visuels et fiches theoriques.

Criteres d'evaluation :

- Restitution orale de 2h minimum sur les fondements philosophiques.
- Capacite a relier philosophie et pratique pedagogique.
- Qualite de la formulation des objectifs pedagogiques pour differents publics.

Module 2 - Anatomie, physiologie et biomecanique appliquees au yoga

Duree :	18 heures	Competences visees :	C2, C5
----------------	------------------	-----------------------------	---------------

Objectifs pedagogiques :

- Comprendre le systeme articulaire, la colonne vertebrale et les bras de levier.
- Identifier les pathologies courantes de la colonne vertebrale pour adapter les postures.
- Appliquer les connaissances anatomiques a la securite posturale des pratiquants.
- Integrer la notion de schema corporel et ses etapes de construction.

Contenus :

- Le systeme articulaire : structure et fonctionnement.

- Schema corporel : les 5 etapes de sa construction.
- La colonne vertebrale : courbures, mouvements du rachis, bras de levier.
- Pathologies de la colonne vertebrale et adaptations posturales.
- Le systeme endocrinien et les Cakra.
- Perinee et transverse ; sangle abdominale.
- Les 3 cerveaux ; la conscience.
- Trajet de la circulation du prana dans le corps.

Methodes et pedagogie :

- Cours theoriques avec schemas anatomiques.
- Exercices pratiques au sol (pedalage yoguique, stimulation des hanches, obliques).
- Observation et analyse des gestes en groupe.

Criteres d'evaluation :

- Identification correcte des structures anatomiques et de leurs mouvements.
- Capacite a identifier et adapter une posture face a une pathologie courante.
- Restitution ecrite ou orale sur un theme anatomique.

Module 3 - Postures assises, debout et enchainements de base

Duree :	18 heures	Competences visees :	C2, C4
----------------	------------------	-----------------------------	---------------

Objectifs pedagogiques :

- Maitriser les postures assises fondamentales et les postures debout de base.
- Realiser et enseigner l'enchainement au sol n1 et la salutation au soleil n1.
- Guider les transitions entre les postures en respectant la securite.
- Presenter chaque posture avec ses bienfaits, contre-indications et variantes.

Contenus :

- Les postures assises ; prendre et quitter la posture shavasana.
- Adho mukha Svanasana, Ardha setuasana.
- L'enchainement au sol n1 ; la bascule du bassin.
- Les trois facons de se lever.
- La salutation au soleil n1 (Surya Namaskar).
- Les extensions : cobra (Bhujangasana) - etude et guidage.
- La courbe de l'asana : entree, tenue, sortie.
- Exercices d'equilibre : equilibre vers le ciel.

Methodes et pedagogie :

- Demonstrations pratiques posture par posture.
- Seances guidees en groupe avec correction individuelle.
- Fiches postures illustrees.
- 2 seances de 20 minutes animees par les stagiaires.

Criteres d'evaluation :

- Restitution pratique de 2h minimum en construisant une seance.
- Chaque stagiaire presente et guide une posture au groupe.
- Respect de la progression et de la securite lors du guidage.

Module 4 - Flexions, rotations et postures intermediaires

Duree : 16 heures

**Competences
visees :**

C2, C4, C5

Objectifs pedagogiques :

- Maitriser les techniques de flexion avant, flexion laterale et rotation.
- Enseigner Uttanasana, Pascimottanasana, Matsyendrasana et leurs variantes.
- Adapter chaque posture en fonction des capacites morphologiques du pratiquant.
- Guider la rotation du rachis en toute securite.

Contenus :

- Etude des flexions : Uttanasana, Pascimottanasana, Parsva uttanasana, Ardha pascimo, Maha mudra.
- Les rotations : Matsyendrasana, Crocodile (Makara vakrasana).
- L'etude des flexions laterales.
- Le massage des cervicales.
- Exercice sur le cote : obliques et tenseurs.
- Articulation du genou : securite et precautions.
- Natarajasana (equilibre).

Methodes et pedagogie :

- Mise en situation sur modeles avec corrections en temps reel.
- Travaux pratiques par binomes (guidage et retour).
- Observation guidee et debriefing collectif.
- 2 seances de 20 minutes animees par les stagiaires.

Criteres d'evaluation :

- Restitution pratique de 2h minimum.
- Qualite du guidage verbal et des corrections individuelles.
- Prise en compte des capacites et des contre-indications.

Module 5 - Extensions, postures inversees et equilibres

Duree : 16 heures

**Competences
visees :**

C2, C4, C5

Objectifs pedagogiques :

- Maitriser les extensions de 2e niveau et les postures en appui sur les bras.
- Enseigner les postures inversees en toute securite.
- Guider les equilibres et adapter leur niveau de difficulte.
- Proposer des variantes accessibles pour les publics vulnerables.

Contenus :

- Extensions 2e niveau : Shalabhasana, Naukasana, Bhikasana, Dhanurasana.
- Postures en appui sur les bras : Catuspadapitham.
- Les postures inversees : variantes et precautions.
- La salutation au soleil n2.
- Kapotasana (droit anterieur) ; Matsyasana.
- Para vritta janu shirshasana.
- Tir a l'arc (guidage sans fiche).

- Opposition bras-jambes et exercices de perinee.

Methodes et pedagogie :

- Demonstrations pas a pas avec focus sur la securite.
- Pratique guidee et supervision rapprochee.
- Ateliers de travail par niveaux.
- 2 seances de 20 minutes animees par les stagiaires.

Criteres d'evaluation :

- Restitution pratique de 2h minimum.
- Qualite des adaptations proposees selon les profils.
- Precision du guidage verbal et des corrections posturales.

Module 6 - Pranayama : techniques de respiration et d'energie

Duree :	16 heures	Competences visees :	C2, C4
----------------	------------------	-----------------------------	---------------

Objectifs pedagogiques :

- Comprendre et enseigner les bases du pranayama.
- Guider les techniques respiratoires de maniere securisee.
- Integrer le pranayama dans une seance de yoga complete.
- Presenter les notions de prana, apana, nada et bindu.

Contenus :

- Etude de la respiration n1 : anatomie et mecanique respiratoire.
- Les Nadi ; les vaisseaux merveilleux.
- Pranayama 1 (premiere partie) + schema d'aide au pranayama.
- Pranayama 2 (deuxieme partie) ; annexe Berthelet-Lorelle.
- Notion de prana, apana, nada et bindu.
- La danse du souffle n1 et n2.
- Mantra So ham ; la Gayatri.
- Le niveau alpha ; les niveaux de conscience.

Methodes et pedagogie :

- Apports theoriques avec schemas energetiques.
- Pratique guidee des exercices respiratoires.
- Restitution d'un pranayama choisi par le stagiaire.

Criteres d'evaluation :

- Restitution pratique d'un pranayama devant le groupe.
- Clarte et securite du guidage respiratoire.
- Integration du pranayama dans une seance complete de 20 minutes.

Module 7 - Philosophie avancee : Kosa, Guna et Samkhya

Duree :	16 heures	Competences visees :	C1, C2
----------------	------------------	-----------------------------	---------------

Objectifs pedagogiques :

- Maitriser les concepts philosophiques avances pour enrichir l'enseignement.
- Relier les concepts de Kosa, Guna et Samkhya a la pratique posturale.
- Presenter ces fondements de maniere accessible a tout public.

Contenus :

- Les Kosa (enveloppes) et les Vayu (souffles).
- Les Guna : rajas, tamas, sattva - application a la pratique.
- Samkhya : les 25 stades de la creation de l'univers + schema.
- Samkhya du yoga ; Jiva, jivatman, paramatman + schema.
- Les 4 sens de la vie ; Tapas, agni, soma.
- Purusa ; Soi et Je.
- Notion de constitution ; Astha karana 1 et 2.
- Le symbolisme dans le yoga.

Methodes et pedagogie :

- Cours magistraux avec supports visuels.
- Echanges sur l'application pedagogique de ces concepts.
- Travaux ecrits de synthese.

Criteres d'evaluation :

- Restitution orale de 2h minimum sur un concept philosophique choisi.
- Capacite a transmettre ces notions de maniere accessible.

Module 8 - Postures avancees : adducteurs, triangles et postures assises profondes

Duree : 14 heures

Competences visees :

C2, C4, C5

Objectifs pedagogiques :

- Enseigner les postures avancees en respectant les limites individuelles.
- Guider les enchainements complexes de maniere fluide et securisee.
- Proposer des progressions adaptees aux niveaux des pratiquants.

Contenus :

- Enchainement etirement des adducteurs.
- Bhadrasana, Gokarnasana, la tortue (Kurmasana).
- Les triangles : Trikonasana, Prasarita Padottanasana.
- Enchainement Trikonasana.
- Catuspadapitham (appui sur les bras).
- Para vritta janu shirshasana (approfondissement).
- La boule d'energie / le vol de l'hirondelle.
- La salutation ENPY avec mantra Suryaya namaha.

Methodes et pedagogie :

- Demonstrations et mise en situation sur modeles.
- Corrections individuelles en temps reel.
- Travaux pratiques filmes et debriefes.
- 2 seances de 20 minutes animees par les stagiaires.

Criteres d'evaluation :

- Restitution pratique de 2h minimum.
- Guidage fluide et sécurise d'un enchaînement complexe.
- Adaptation des postures selon les capacités observées.

Module 9 - Animation de séances : guidage, observation et adaptation en temps réel

Durée :	18 heures	Compétences visées :	C4, C5, C6
----------------	------------------	-----------------------------	-------------------

Objectifs pédagogiques :

- Animer une séance complète de yoga de manière fluide et bienveillante.
- Observer les signaux corporels et émotionnels des pratiquants.
- Adapter les postures et les enchaînements en temps réel.
- Accompagner individuellement chaque pratiquant vers une progression douce.

Contenus :

- Organisation d'une séance : ouverture, corps de séance, clôture.
- Guidage verbal : formulations claires, ton adapté, rythme.
- Observation des signaux corporels : compensation, douleur, fatigue.
- Questionnement collectif et individuel des besoins.
- Adaptation des enchaînements : variantes, accessoires, postures alternatives.
- Gestion des blocages et des émotions : accompagnement bienveillant.
- Inclusion des pratiquants en situation de handicap dans la séance.
- La crampes et sa gestion ; la relation d'alliance.

Méthodes et pédagogie :

- Mises en situation pratiques (séances de 20 minutes animées en rotation).
- Observation croisée et retours formatifs entre stagiaires.
- Debriefing structure après chaque animation.
- 2 cours de yoga de 20 min par stagiaire (matin et après-midi).

Critères d'évaluation :

- Séance guidée de 20 minutes devant le groupe.
- Qualité du guidage : fluidité, clarté, adaptation.
- Pertinence des corrections individuelles et des ajustements.
- Respect du rythme et instauration d'un climat bienveillant.

Module 10 - Conception de programmes et de scénarios pédagogiques

Durée :	14 heures	Compétences visées :	C1, C3
----------------	------------------	-----------------------------	---------------

Objectifs pédagogiques :

- Concevoir un programme d'enseignement du yoga structure et progressif.
- Définir les objectifs pédagogiques, le public cible et les modalités d'inscription.
- Elaborer des planches pédagogiques illustrées par niveau.
- Intégrer des critères d'accessibilité et des supports écoresponsables.

Contenus :

- Definition du public et des objectifs pedagogiques (debutants, confirmes, PSH, seniors...).
- Structuration d'un programme : duree, nombre de seances, progression posturale.
- Criteres d'entree, prerequis, modalites d'inscription et de verification.
- Conception de planches pedagogiques illustrees (papier et numerique).
- Scenario pedagogique : enchainements par niveau et par thematique.
- Prevoir la repartition des seances de 20 min sur l'annee.
- Modalites de suivi des pratiquants.
- Integration des enjeux d'accessibilite et de transition ecologique.

Methodes et pedagogie :

- Travaux de conception individuelle et en groupe.
- Presentation et critique constructive des projets entre pairs.
- Utilisation de supports numeriques et papier.

Criteres d'evaluation :

- Production d'une fiche projet pedagogique complete (Modalite 1).
- Presence de toutes les rubriques attendues : public, duree, prerequis, progression, suivi.
- Qualite et lisibilite des planches pedagogiques illustrees.

Module 11 - Amenagement de l'espace de pratique et gestion du materiel

Duree :	10 heures	Competences visees :	C7
----------------	------------------	-----------------------------	-----------

Objectifs pedagogiques :

- Amenager un espace de yoga conforme aux normes ERP et d'accessibilite.
- Gerer le materiel pedagogique en respectant les regles d'hygiene.
- Mettre en place un protocole de nettoyage et d'entretien du materiel.
- Integrer des criteres ecologiques dans la gestion de l'espace.

Contenus :

- Normes ERP : accessibilite, securite incendie, signalétique.
- Presentation et liste du materiel utilise en cours de yoga.
- Protocoles de desinfection des tapis, coussins, accessoires.
- Ventilation, antiacariens et qualite de l'air dans l'espace de pratique.
- Amenagement de l'espace d'accueil, de formation et des sanitaires.
- Gestion ecologique : materiel naturel, economie d'energie.
- Verification et maintenance du materiel.

Methodes et pedagogie :

- Visite et analyse d'un espace de pratique.
- Elaboration d'une liste de controle materiel et hygiene.
- Etudes de cas et mise en situation d'amenagement.

Criteres d'evaluation :

- Presentation structuree de l'espace d'enseignement (Modalite 3).
- Verification de la conformite aux normes et aux protocoles d'hygiene.
- Qualite et exhaustivite de la liste de materiel presentee.

Module 12 - Communication professionnelle, evaluation et certification

Duree :	16 heures	Competences visees :	C6, C8
----------------	------------------	-----------------------------	---------------

Objectifs pedagogiques :

- Communiquer de maniere claire et ethique sur son activite d'enseignement yoga.
- Valoriser l'accessibilite et la diversite des publics dans sa communication.
- Assurer une veille professionnelle continue.
- Preparer et passer l'evaluation finale de certification.

Contenus :

- Creation d'un support de communication structure (flyer, site, reseaux sociaux).
- Sources de diffusion et outils numeriques accessibles.
- Recueil et diffusion des satisfactions clients.
- Veille professionnelle : lectures, formations complementaires, supervision.
- Revision generale : QCM de preparation a la certification.
- Evaluation postures et pranayama (pratique).
- Presentation du dossier professionnel (Modalite 3).
- Organisation et passage de la certification.

Methodes et pedagogie :

- Ateliers de creation de supports de communication.
- Presentation orale du dossier professionnel.
- QCM de revision et evaluation pratique.
- Seance de revision de la salutation ENPY avec mantra.

Criteres d'evaluation :

- Dossier professionnel complet (Modalite 3) : cadre d'intervention, communication, espace.
- Epreuve pratique : seance guidee de 20 minutes (Modalite 2).
- QCM de connaissances theoriques et philosophiques (Modalite 1).
- Qualite de la communication presentee : lisibilite, accessibilite, ethique.

MODALITES D'EVALUATION FINALE

Modalite	Format	Competences
Modalite 1	Presentation ecrite structuree : fiche projet pedagogique, programme de seances, planches pedagogiques illustrees	C1, C2, C3
Modalite 2	Mise en situation pratique : seance guidee de yoga de 20 minutes en presentiel	C4, C5, C6
Modalite 3	Dossier professionnel structure : cadre d'intervention, gestion de l'espace, communication de l'activite	C7, C8

Les evaluations sont organisees en presentiel, avec controle d'identite. La certification est delivree si l'ensemble des 8 competences sont validees. Aucune competence ne peut etre validee partiellement.