

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

“ENSEIGNER LE HAṬHA YOGA : INTENSIF 100H” FORMATION 100 H – RS7090

DURÉE

4 MOIS ET 100 HEURES

FORMAT

Distanciel (deux séances par semaine + 4 week ends intensifs)

NDA

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84380833438. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

PUBLIC VISÉ

La formation s'adresse aux personnes qui ont un diplôme d'enseignant de cours collectifs (prof de yoga, prof de danse, prof de pilates ou de fitness, coach sportif...)

PRÉREQUIS

- 2 ans de pratique personnelle du yoga
- Être majeur à l'entrée en formation
- Maîtriser le français et les outils informatiques
- Disposer d'une caméra et d'un micro de bonne qualité et d'une connexion internet stable

Les prérequis et les conditions nécessaires à suivre la formation sont vérifiées lors d'un entretien téléphonique préalable à toute entrée en formation.



LIEU DE LA FORMATION ET ACCÈS

- Formation en ligne via ZOOM : avoir une connexion internet stable. La salle et le mot de passe vous seront communiqués lors de votre entrée en formation.

FORMATEURS

- Sébastien Dupont
- Joanna Rambaud

MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

- Entretien de pré-admission téléphonique.
- Questionnaire des besoins et des connaissances du stagiaire

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Expositive (cours théoriques en anatomie, philosophie, etc)
- Démonstrative (des postures et corrections de celles-ci)
- Active (mise en situation professionnelles en présentiel et distanciel)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Tous les cours Zoom sont disponibles en replay sur des playlists Youtube dédiées
- Supports de cours en PDF + livret de fin de formation
- «Tutos» vidéo pour expliquer la pratique et l'enseignement de chaque posture,
- Accès à la chaîne Youtube «Yoga Systema» contenant plus de 100 vidéos et cours de yoga.
- Groupe d'échange Telegram

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

- Manuel de la formation remis aux stagiaires terminant la formation, compilant toutes les notions théoriques, pratiques et pédagogiques abordées lors de la formation.
- Replay des vidéos de cours accessibles 5 ans

TARIF

1450 euros TTC



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE LA FORMATION

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation les suivantes. Le stagiaire certifié sera capable de :

- Concevoir un programme de séances de Hatha Yoga traditionnel adapté à un public cible (individuel ou groupe, besoins et contraintes du public ou du contexte d'enseignement)
- Construire et mener un cours de yoga de 60 à 90 minutes pour des publics variés (nombre d'élèves par cours, âge, niveau, limitations physiques...) dans un souci d'enseignement complet des techniques traditionnelles
- Faire passer un message pédagogique de manière efficace à un groupe de 1 à 30 personnes, en distanciel comme en présentiel
- Corriger les postures de yoga en distanciel (corrections vocales) comme en présentiel (corrections vocales et physiques).
- Évaluer les attentes et besoins des élèves et y répondre de manière appropriée, par exemple en amenant un enseignement en lien avec la philosophie du Hatha Yoga (en se référant à des éléments historiques et majeurs dans ce domaine tel que la Hatha Yoga Pradipika, ou les Yoga Sutras de Patanjali)

ÉVALUATION DES ACQUIS

Avant la formation : questionnaire de connaissances / entretien téléphonique avec le responsable de la formation

Pendant la formation : mise en situation professionnelle / exercices à rendre

À la fin de la formation : EPREUVES OBLIGATOIRES POUR LA CERTIFICATION RS7090

- Entretien technique sur la production d'un programme de cours (25 minutes) :

En amont de l'entretien, le candidat produit et remet au jury un programme de 6 cours de Hatha Yoga de 60 minutes, réalisés en fonction d'un public et d'un besoin donné.

Lors de l'entretien de 25 minutes avec le jury, le candidat explique et justifie ses choix dans la conception du programme, au regard du public et de son besoin (10 minutes)

Puis le jury pose des questions au candidat afin d'évaluer et de clarifier son travail si besoin (15 minutes).

- Mise en situation d'animation d'une séance de Yoga Hatha (35 minutes) :

Le jour de l'examen, le candidat dispose de 10 minutes pour préparer une séance courte de Hatha Yoga de 20 minutes, qui correspond à un public et à un objectif désignés par le jury à son arrivée. Puis, devant le jury et en présence de 3 « élèves » volontaires désignés par le jury, il anime la séance préparée. Cela peut se faire en présentiel ou en distanciel.

Le candidat doit montrer et expliquer les postures et enchaînements aux « élèves » et faire un retour sur leur pratique.

SANCTION DE LA FORMATION

Attestation de formation et Certificat de réalisation

HANDICAP

Notre formation est accessible aux personnes en situations de handicap. Afin d'adapter la formation à vos contraintes, nous vous demandons de nous préciser l'adaptation nécessaire à l'inscription. Notre référent handicap est Sebastien Dupont, joignable à l'adresse e-mail info@yogasystema.com.

CONTACT

Par e-mail : info@yogasystema.com ou sur le site www.yogasystema.com

DÉROULÉ DE LA FORMATION

1er week-end intensif 5&6 septembre 2026



SAMEDI

8h00 : Accueil & Présentation de la formation
11h00 : Les postures debout de Mysore

14h00 : Qu'est ce que le yoga ? Le hatha yoga ?
16h00 : Bien respirer
17h30 : Nadi Sodana

DIMANCHE

8h00 : Les 14 stations
9h30 : Kapalabhati & Uddiyana
10h30: Analyse des postures debout

14h00 : Introduction aux Yoga Sutra
16h00 : Les types d'échauffements
17h00: Pranayama et méditation

DEVOIRS : S'entraîner à enseigner trois postures debout ainsi que K et U

3ème week-end intensif 17&18 octobre 2026



SAMEDI

8h00 : Les postures du Haṭha Yoga classique
9h30 : Les prāṇāyāmas rares
11h00 : Bases du sanskrit et de la culture indienne

14h00 : Biographie des grands sages de l'Inde
16h00 : Séance d'étirements
16h30 : Les prāṇāyāmas rares
17h00: Méditations et philosophie du Haṭha Yoga

DIMANCHE

8h00 : Les postures du Haṭha Yoga classique
9h30 : Les prāṇāyāmas rares
11h00: Bases du sanskrit et de la culture indienne

14h00 : Biographie des grands sages de l'Inde
16h00 : Séance physique
16h30 : Les prāṇāyāmas rares
17h00: Méditations et philosophie du Haṭha Yoga

2ème week-end intensif 3&4 octobre 2026



SAMEDI

8h00 : Séance Longs étirements
10h00 : Kapalabhati + Uddiyana
11h00 : Structurer un cours / Dessiner les postures

14h00 : Suite des Yoga Sutra
16h00 : Analyse des postures assises de Mysore
17h30 : Nadi Sodana

DIMANCHE

8h00 : Les élèves enseignent les postures debout
9h30 : Les élèves enseignent K+U
11h00: Physiologie subtile du yoga

14h00 : Bases anatomie fonctionnelle du yoga
16h00 : Séance physique
17h00 : La série classique des prāṇāyāmas

DEVOIRS : Dessiner une séance des 14 stations

4ème week-end intensif 7&8 novembre 2026



SAMEDI

8h00 : Cours méditatif - postures inversées
9h30 : Série classique prāṇāyāmas
11h00 : Poser sa voix, installer la présence

14h00 : Analyse des postures inversées
16h00 : Elèves enseignent postures étirements
17h30 : Elèves enseignent les prāṇāyāmas classiques

DIMANCHE

8h00 : Les élèves enseignent postures inversées
9h30 : Les élèves enseignent K+U
11h00: Les différents types de cours

14h00 : Suite Anatomie fonctionnelle du yoga
16h00 : Mener un Savāsana
17h00: Structurer un programme de cours

DEVOIRS : Prévoir un programme de 6 cours avec progression

5^{ème} week-end intensif 21&22 novembre 2026



SAMEDI

8h00 : Les postures du Haṭha Yoga classique
9h30 : Les prāṇāyāmas rares
11h00 : Bases du sanskrit et de la culture indienne

14h00 : Biographie des grands sages de l'Inde
16h00 : Séance méditative
16h30 : Les prāṇāyāmas rares
17h00: Méditations et philosophie du Haṭha Yoga

DIMANCHE

8h00 : Les postures du Haṭha Yoga classique
9h30 : Les prāṇāyāmas rares
11h00: Bases du sanskrit et de la culture indienne

14h00 : Biographie des grands sages de l'Inde
16h00 : Séance méditative
16h30 : Les prāṇāyāmas rares
17h00: Méditations et philosophie du Haṭha Yoga

7^{ème} week-end intensif Dimanche 20 décembre 2026



8h00 : Postures à enseigner
10h30 : Bases du sanskrit et de la culture indienne

14h00 : Sanskrit / Mantras
15h00 : Postures à enseigner
16h30 : Prāṇāyāmas à enseigner
17h00: Méditations et philosophie du Haṭha Yoga

6^{ème} week-end intensif 5&6 décembre 2026



SAMEDI

8h00 : Cours dynamique répétitif
9h30 : Elèves enseignent série classique des pranayama
10h30 : Pathologie fréquentes / contre indications

14h00 : Fin Yoga Sutra
16h00 : Elèves enseignent 14 stations
17h30: Les types d'élèves et de profs

DIMANCHE

8h00 : Les élèves enseignent partie de cours dynamique répétitif
9h30 : Elèves enseignent pranayama classiques
11h00: Fin du module d'anatomie

14h00 : Récap formation - rappel des épreuves - tour de table des projets persos - remise doct's officiels

DEVOIRS : Prévoir un programme de 6 cours avec progression