

Livret d'Accueil

Formation « Enseigner le yoga » – 200 heures

Organisme de formation : Spirit Life / Ecole Yoga Spirit Académie

Responsable pédagogique : Véronica Wassmer

MAJ LE 10.02.2026

FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Sommaire

1 **Présentation de l'école et de la formatrice**
L'organisme Spirit Life, la formatrice Véronica Wassmer et la présentation générale de la formation.

2 **Objectifs pédagogiques et compétences visées**
Les objectifs de la formation et les compétences professionnelles développées.

3 **Public, prérequis et admission**
Profil des candidats, conditions d'entrée, modalités d'admission et financement.

4 **Organisation, programme et méthodes**
Structure des 200 heures, modules détaillés et ressources pédagogiques mobilisées.

5 **Évaluation, certification et accessibilité**
Modalités d'évaluation, jury, validation, voies de recours et accompagnement handicap.

6 **Informations pratiques et qualité**
Engagement qualité, ressources disponibles et contacts utiles.

Présentation de l'école et de la formatrice

1.1 L'organisme Yoga Spirit Académie

Yoga Spirit Académie est un organisme de formation spécialisé dans l'enseignement du yoga et l'accompagnement à la professionnalisation des futurs enseignants.

L'école a pour vocation de transmettre une pédagogie **structurée, progressive et respectueuse** des fondements du yoga, dans un cadre professionnel et sécurisant.

La formation s'inscrit dans une démarche de qualité visant à offrir aux stagiaires un parcours clair, cohérent et adapté aux exigences de la formation professionnelle continue.

1.2 La formatrice

La formation est dispensée par **Véronica Wassmer**, formatrice et enseignante de yoga, spécialisée dans la transmission pédagogique du yoga et l'accompagnement des futurs enseignants.

Son approche combine rigueur pédagogique, expérience terrain et respect du cadre éthique de l'enseignement du yoga.

1.3 La formation en bref

La formation « Enseigner le yoga » répond au besoin de transformer une pratique personnelle approfondie en compétences pédagogiques, techniques et professionnelles.

Elle permet d'enseigner dans un cadre **sécurisé, éthique et respectueux** des pratiquants.

> La formation est organisée selon un format **hybride** associant distanciel, présentiel et pratique personnelle accompagnée.

Objectifs pédagogiques et compétences visées

2.1 Objectifs de la formation

- Concevoir et structurer des séances de yoga adaptées à différents publics
- Transmettre les postures, la respiration et les temps de relaxation en toute sécurité
- Adopter une posture professionnelle et pédagogique d'enseignant de yoga
- Animer des séances dans le respect du cadre éthique et des limites de l'enseignement

2.2 Compétences visées

- Construire une séance de yoga cohérente et progressive
- Guider une pratique posturale en tenant compte des capacités des pratiquants
- Utiliser un langage pédagogique clair et adapté
- Observer et ajuster les postures dans le respect de l'intégrité physique
- Encadrer un groupe dans un cadre sécurisé et professionnel

Public concerné, prérequis et admission

3.1 Public concerné

Adultes disposant d'une **pratique personnelle régulière du yoga depuis au moins deux ans**, souhaitant développer une activité professionnelle d'enseignement, en tant qu'enseignant indépendant ou salarié.

3.2 Prérequis

- Justifier d'une pratique personnelle régulière du yoga d'au moins deux ans
- Être capable de s'engager dans une formation impliquant pratique corporelle et travail personnel
- Présenter un projet professionnel en lien avec l'enseignement du yoga

3.3 Modalités d'admission

L'admission comprend un **formulaire d'inscription** suivi d'un **entretien préalable** (téléphone ou visioconférence) permettant de vérifier la cohérence du projet professionnel, la pratique personnelle et la capacité d'engagement.

La décision est communiquée à l'issue de l'entretien.

3.4 Financement

La formation relève de la **formation professionnelle continue**. Financement **personnel** ou **prise en charge** possible (France Travail, OPCO, FAF...).

Le tarif comprend les frais pédagogiques, l'accès aux ressources. L'hébergement, les repas et les frais de transport restent à la charge du stagiaire.

Organisation générale de la formation

La formation représente une durée totale de **200 heures** réparties selon trois modalités complémentaires.

72h

Distanciel

Modules théoriques en ligne via plateforme pédagogique

88h

Présentiel

Ateliers pratiques, mises en situation et travaux de groupe

40h

Pratique personnelle

Pratique autonome tracée via un journal et une attestation sur l'honneur

200h

Total formation

Parcours complet hybride pour une professionnalisation complète

Les 40 heures de pratique personnelle font partie intégrante du parcours et sont tracées via un **journal de pratique** et une **attestation sur l'honneur** validée par la formatrice.

Programme détaillé – Formation en distanciel (72h)

Module 1 – Fondements historiques et philosophiques du yoga

Comprendre l'évolution du yoga, ses textes fondateurs et ses grands courants afin de transmettre une pratique respectueuse de ses origines et de son cadre éthique.

Module 2 – Anatomie et physiologie appliquées à la pratique du yoga

Acquérir les connaissances anatomiques et physiologiques nécessaires pour guider une pratique sécurisée, adaptée aux capacités des pratiquants.

Module 3 – Développement professionnel de l'enseignant de yoga

Structurer son projet professionnel, adopter une posture d'enseignant responsable et connaître le cadre éthique et réglementaire de l'enseignement du yoga.

Programme détaillé – Formation en présentiel (88h)

Module 4 – Pédagogie Anusara

Comprendre et intégrer les principes pédagogiques de l'Anusara yoga afin de concevoir, structurer et animer des séances cohérentes, progressives et adaptées aux différents publics.

Module 5 – Enseignement des postures et ajustements

Apprendre à démontrer, observer et corriger les postures de yoga, à proposer des ajustements verbaux et physiques appropriés, et à assurer la sécurité des pratiquants.

Module 6 – Centres énergétiques (chakras)

Découvrir les centres énergétiques traditionnels du yoga et apprendre à les aborder de manière pédagogique, symbolique et non thérapeutique dans la construction de séances.

Module 7 – Pranayama et bandha

Transmettre les principales techniques de pranayama et de bandha en tenant compte des objectifs de la séance, des contre-indications et du niveau des pratiquants.

Module 8 – Utilisation pédagogique des mudras

Identifier les principaux mudras et apprendre à les intégrer de manière cohérente et accessible dans une séance de yoga ou une pratique de méditation guidée.

Module 9 – Conscience corporelle et présence

Développer la capacité à guider les pratiquants vers une meilleure conscience corporelle, une attention au souffle et une qualité de présence dans la pratique.

Les **40 heures de pratique personnelle accompagnée** sont réalisées de manière autonome et font l'objet d'une traçabilité via un journal de pratique et d'une attestation sur l'honneur, validées par la formatrice.

Méthodes pédagogiques et ressources mobilisées

6.1 Méthodes pédagogiques

01

Apports théoriques structurés

02

Pratiques guidées et démonstrations

03

Études de cas et mises en situation pédagogiques

04

Ateliers pratiques et travaux de groupe

05

Temps d'échange et d'analyse de pratiques

6.2 Ressources – Distanciel

- Plateforme pédagogique en ligne centralisant les contenus
- Documents de cours au format PDF
- Supports illustrés incluant des schémas anatomiques
- Ressources théoriques (anatomie, physiologie, histoire du yoga)
- Quiz d'auto-évaluation pour vérifier la compréhension

6.3 Ressources – Présentiel

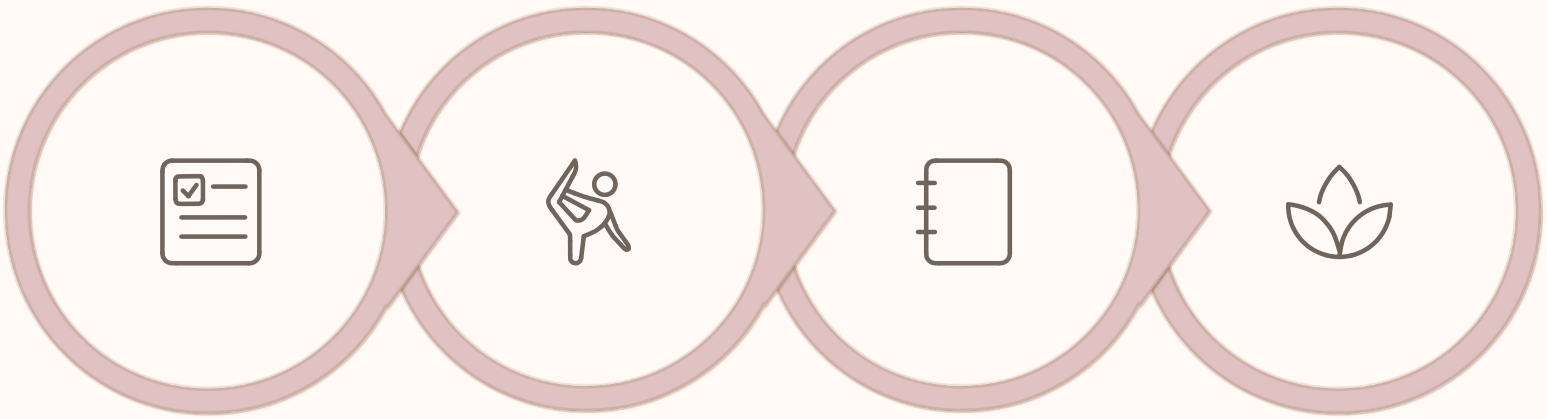
- Classeur pédagogique complet
- Schémas détaillés des postures (asanas)
- Supports relatifs aux techniques respiratoires (pranayama)
- Contenus pédagogiques sur les bandha, mudras et chakras
- Documents reliant pratique corporelle, respiration et pédagogie

6.4 Moyens matériels

- Salle de pratique adaptée, spacieuse et ventilée
- Matériel de yoga mis à disposition (tapis, blocs, sangles, couvertures)

6.5 Accompagnement pédagogique : Mises en situation d'enseignement, retours individualisés et collectifs, suivi pédagogique et tutorat tout au long de la formation.

Modalités d'évaluation et de certification



L'évaluation vise à vérifier l'acquisition progressive des compétences nécessaires à l'enseignement du yoga, conformément aux objectifs pédagogiques de la formation.

7.3 Conditions de validation

1. Avoir suivi au moins **90 %** des heures de formation
2. Avoir présenté l'ensemble des éléments requis pour l'évaluation finale
3. Avoir validé au minimum **80 %** des critères d'évaluation du référentiel

7.4 Jury et résultats

L'évaluation finale est réalisée par un **jury de certification** à l'aide d'une grille d'évaluation. Les résultats sont communiqués à l'issue des épreuves et un **procès-verbal de jury** est établi et signé.

7.5 Non-validation et recours

En cas de non-validation, un entretien de retour est proposé. Le candidat peut se représenter à une session de rattrapage. Toute demande de recours est examinée par la direction dans un **délai d'un mois**.

Une **attestation de fin de formation** est remise à l'ensemble des participants. La certification est délivrée aux candidats ayant satisfait aux conditions de validation.

Accessibilité et accompagnement des stagiaires

La formation **Enseigner le yoga** est ouverte aux personnes en situation de handicap. Une analyse des besoins est réalisée en amont de l'entrée en formation afin d'étudier les possibilités d'adaptation.



Analyse des besoins

Étude préalable des besoins spécifiques de chaque candidat avant l'entrée en formation.



Adaptations possibles

Rythme, organisation, supports pédagogiques ou accompagnement adaptés selon les besoins identifiés.



Lieux accessibles

Les lieux de formation sont sélectionnés, dans la mesure du possible, en tenant compte de leur accessibilité.



Orientation partenaires

Lorsque l'accueil n'est pas possible, le candidat est orienté vers un organisme ou partenaire compétent.

Référent handicap : Véronica Wassmer
📧 yogaspirit34@gmail.com · 📞 06 47 58 74 15

Informations pratiques et engagement qualité

Ressources et informations disponibles

Les informations relatives au programme, aux modalités d'accès, aux évaluations, aux ressources pédagogiques et aux conditions tarifaires sont disponibles sur le **site internet de l'organisme**.

Engagement qualité

L'organisme Spirit Life s'inscrit dans une démarche d'**amélioration continue de la qualité** des formations proposées, conformément aux exigences du référentiel national qualité.

Contact

Véronica Wassmer – Responsable pédagogique et référente handicap
📧 yogaspirit34@gmail.com
📞 06 47 58 74 15

☆ SPIRIT LIFE – FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

Récapitulatif clé

- **200 heures** de formation hybride
- **9 modules** théoriques et pratiques
- **Jury de certification** en fin de parcours
- **Attestation** remise à tous les participants
- **Accessible** aux personnes en situation de handicap
- **Financement** personnel exclusivement