

ENSEIGNER LE YOGA

Formation certifiante reconnue par l'Etat

:::::

Le **yoga** permet d'acquérir et de développer la souplesse musculaire des membres inférieurs et supérieurs. Il améliore également la souplesse de la colonne vertébrale ce qui peut avoir un **impact bénéfique sur votre alignement postural et votre posture au quotidien**.

Fiche certificat RS6379

CONDITIONS D'ACCÈS

- ✓ Avoir 18 ans minimum
- ✓ Attester de 250h de la pratique du Yoga
- ✓ Être coach sportif, enseignant de Yoga, de Fitness ou de Danse

Vous travaillez dans le secteur médical ?

Contactez-nous pour vérifier ensemble que vous correspondez aux pré-requis de la formation.

 9h00 à 17h00

 Inscription jusqu'au 04 janvier

 Du 11 janvier 2026 au 10 juillet 2026

Plus d'informations :

04.51.11.00.26 - contact@adps-formation.com



La formation « **Enseigner le yoga** » permettra aux certifiés de connaître et d'exécuter un certain nombre d'Asanas, de développer un esprit critique sur la pratique des formes de yoga et se positionner dans une démarche d'amélioration continue. De comprendre l'anatomie et connaître le vocabulaire associé afin d'indiquer les bénéfices physiologiques potentiels et les contre-Indications, et de connaître le vocabulaire en Sanskrit lié au yoga afin d'**appréhender dans sa globalité le « système yoga »**.

A l'issue de ce dispositif de formation, les certifiés seront capables de créer et **animer un cours de yoga de 1h00/1h30** en prenant en compte les spécificités du public (enfants, adultes, seniors et personnes en situation de handicap) afin de leur permettre de bénéficier au maximum des bienfaits du Yoga.

Possibilité de financements

→ Formation professionnelle continue (OPCO)

→ Financement France Travail

→ Financement personnel

→ CPF



→ Autres : nous contacter

Conditions financières

→ Frais pédagogiques : 4200€ (20€/h x 210h)

Votre formatrice

Aude RIGAUDIAS



Certificateur

