

# Formation Vinyasa Yoga et Certification RS

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

PILATES & CORE  
Alexandra SIANO  
06.66.65.97.80  
info@pilates-and-core.fr

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

### Sélection :

Inscription directe ou par un conseiller  
en insertion professionnelle

### Niveau d'entrée requis :

Niveau 4 : Baccalauréat (Niveau 4  
européen)

### Conditions d'accès :

Le public concerné est : tous publics de plus  
de 18 ans. Niveau exigé : pratique régulière  
en Vinyasa Yoga encadrée par un professeur.

### Prérequis pédagogiques :

Niveau exigé : pratique régulière en Vinyasa  
Yoga encadrée par un professeur.

### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

Connaître l'histoire du Yoga et du Vinyasa Yoga Connaître l'anatomie du corps humain et ses différents systèmes (respiratoire, nerveux, lymphatique et endocrinien) Maîtriser la pratique des mudras, bandhas, pranayamas Maîtriser la pratique des asanas Concevoir une séance de Vinyasa Yoga pour tous publics Savoir enseigner et adapter une séance de Vinyasa Yoga à tous publics

## Contenu et modalités d'organisation

**PROGRAMME DE FORMATION VINYASA YOGA** Aux origines du Yoga La naissance du Yoga L'évolution du Yoga Le Vinyasa Yoga Anatomie Le squelette Les muscles La colonne vertébrale La ceinture scapulaire et les épaules La ceinture pelvienne et les hanches Les abdominaux Le périnée Le système lymphatique Le système nerveux Le système endocrinien La respiration Les Bandhas Théorie Pratique des exercices Enseignement par groupe Les Mudras Théorie Pratique des exercices Enseignement par groupe Les Pranayamas Théorie Pratique des exercices Enseignement par groupe Les postures préparatoires (théorie, pratique des exercices, enseignement par groupe) Les postures préparatoires pour les hanches Les postures préparatoires pour les épaules Les postures préparatoires pour le dos Les Salutations au Soleil Théorie Pratique des exercices Enseignement par groupe Les Asanas (théorie, pratique des exercices, enseignement par groupe) Les postures assises Les postures debout Les flexions avant Les flexions arrière ou extensions Les torsions Les postures de centre Les postures d'ouverture de hanche Les inversions Les postures restauratives ou de relaxation La méditation Théorie Pratique des exercices Enseignement par groupe Didactique et pédagogie de l'enseignement Construction d'un cycle de séances Construction d'une séance L'enseignement L'enseignant

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**  
Commentaires sur la parcours personnalisable **70 heures en deux formules: 4 week-ends + 1 journée ou intensif : 5 jours + 4 jours consécutifs**

## Validation(s) Visée(s)

Animer des séances de yoga vinyasa fonctionnel - *Sans niveau spécifique*

MON COMPTE FORMATION Éligible au CPF

## Et après ?

### Suite de parcours

**Non renseigné**

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00462641	du 25/01/2025 au 05/04/2025	Jonzac (17)	PILATES & CORE		MON COMPTE FORMATION	FPC
00510657	du 19/07/2025 au 12/08/2025	Jonzac (17)	PILATES & CORE		MON COMPTE FORMATION	FPC
00608049	du 04/10/2025 au 03/11/2025	Jonzac (17)	PILATES & CORE		MON COMPTE FORMATION	FPC