

# Devenir professeur de Hatha Yoga spécialisation Yoga Hormonal

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

IC YOGA FORMATION  
CASAMAYOU  
06.70.93.95.27  
icyogaformation@gmail.com

## 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 Préqualification (Niveau 2  
européen)

### Conditions d'accès :

pratiquer le yoga depuis 3 ans

### Prérequis pédagogiques :

savoir lire et écrire le français

Contrat de  
professionnalisation  
possible ?

Non

## Objectif de la formation

L'apprenant peu conduire un cours de Yoga en toute sécurité pour tous public. en se spécialisant, il ouvre ses cours à une clientèle spécifique, les personnes qui, entrent ou sont, en ménopause et andropause.

## Contenu et modalités d'organisation

**MODULE 1 : Philosophie et histoire du yoga** Durée : 14 heures Objectif : Chapitre 1 : Qualité pour être un professeur de Yoga Chapitre 2 : Histoire du yoga Chapitre 3 : Philosophie du Yoga ... Évaluation Module 1 **MODULE 2 : Anatomie physiologie du corps humain, les chakras** Durée : 14 heures Objectif : Fonctionnement des cellules, de la peau et des organes, comprendre les muscles et le squelette Chapitre 1 : Cellules, organes, tissus Chapitre 2 : L'eau dans le corps, les fluides Chapitre 3 : Muscles, tendons, squelette Chapitre 4 : Les chakras Chapitre 5 : Les Nadis (canaux énergétiques) ... Évaluation Module 2 **MODULE 3 : Asanas ou postures de Hatha Yoga de base et leurs bienfaits** Durée : 14 heures Objectif : Connaître les noms des postures en sanskrit et en français, les décomposer et connaître leurs bienfaits Chapitre 1 : Bienfaits des asanas Chapitre 2 : Les postures et leurs actions visibles et invisibles Chapitre 3 : Posture de yoga de base ... Évaluation Module 3 **MODULE 4 : Asanas ou postures de Hatha Yoga avancé et leurs bienfaits** Durée : 14 heures Objectif : Connaître les noms des postures en sanskrit et en français, les décomposer et connaître leurs bienfaits Chapitre 1 : Bienfaits des asanas Chapitre 2 : Les postures et leurs actions visibles et invisibles Chapitre 3 : Posture de yoga avancé ... Évaluation Module 4 **MODULE 5 : Pranayamas ou les respirations et leurs bienfaits** Durée : 14 heures Objectif : Savoir enseigner une respiration en connaître leurs bienfaits Chapitre 1 : Pranayama ... Évaluation Module 5 **MODULE 6 : Méditation et ancrage** Durée : 14 heures Objectif : Connaître des techniques de méditations et d'ancrage Chapitre 1 : Méditez Chapitre 2 : Différentes méditations et exemples Chapitre 3 : Mudras Chapitre 4 : L'ancrage Chapitre 5 : Mantra, les vibrations, les fréquences universelles ... Évaluation Module 6 **MODULE 7 : Enseigner le Hatha Yoga, corriger un élève** Durée : 14 heures Objectif : Etudes des enchainement de postures, construire et mener un cours de Hatha Yoga Chapitre 1 : Je construis mon cours de yoga en présentiel Chapitre 2 : Je construis mon cours de yoga en ligne ... Évaluation Module 7 **MODULE 8 : Installation professionnelle, revoir les**

Commentaires sur la durée hebdomadaire

les dates peuvent être modifiées, à cause des jours fériés

Parcours de formation personnalisable ?

Oui

Type de parcours

Modularisé

## Validation(s) Visée(s)

### > Attestation de fin de formation

## Et après ?

Suite de parcours

L'apprenant profite de 2 ans de suivi et autant de temps pour passer l'examen final.

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00463343	du 14/10/2024 au 14/11/2024	Tarnos (40)	IC YOGA FORMATION		Non éligible	FPC