



Formation Professeur de Yoga –200h

Explore Yoga Training

Parcours complet ou par module 20h

Programme

2026-2027



- 06 63 05 47 82
- elise@explore.training



Aix-en-Provence

L'organisme de formation
Elise Le Goff est certifié :



Pour la catégorie : action de formation

Sommaire

A qui s'adresse cette formation ?	3
La formation en un coup d'oeil	4
Module 1 — Ancrage	5
Module 2 — Equilibre	6
Module 3 — Envol	7
Module 4 — Respiration & yoga	8
Module 5 — Ouverture	9
Module 6 — Inversion	10
Module 7 — Flow	11
Module 8 — Yoga adapté	12
Heures de formation	13
Objectifs et évaluation	14
Tarif et financement	15
S'inscrire	16





A qui s'adresse cette formation ?

Une formation qui s'adapte à votre parcours que vous vouliez enseigner, approfondir ou vous réinventer.

Vous voulez enseigner le yoga : vous avez déjà une bonne expérience du yoga, vous voulez structurer votre pratique et acquérir les compétences pédagogiques pour transmettre, vous cherchez une formation certifiante qui va au-delà des postures — anatomie, philosophie, respiration, pédagogie.

Vous êtes déjà prof et vous voulez élargir votre pratique. Formé.e ailleurs vous cherchez une approche plus intégrée : philosophie, méditation, breathwork, yoga adapté, flow créatif. Vous voulez enrichir votre enseignement avec des outils corps-esprit que votre formation initiale n'a pas couverts.

Vous voulez approfondir, pas forcément enseigner. Pratiquant.e engagé.e, vous choisissez un module pour aller plus loin sur un sujet précis — inversions, respiration, yoga adapté — en avançant à votre rythme. Ou vous optez pour la formation complète afin d'avoir un panorama du yoga sans viser sa transmission pour le moment.

Vous êtes en reconversion ou à la retraite, vous explorez une nouvelle voie professionnelle ou une activité bénévole autour du yoga et du bien-être. La formation complète vous donne une base solide et certifiante pour démarrer.

Un questionnaire de positionnement réalisé en début de formation nous permet de cibler vos besoins et vous accompagner individuellement.

En un coup d'oeil

Formation complète

- ▶ devenir professeur ou explorer en profondeur
- 8 modules
- 200h : présentiel, en ligne, travail en autonomie guidée, mise en pratique
- Evaluation : QCM/module + bilans écrit et pratique

Tarif : 3290€

Par module

- ▶ aller plus loin, continuer à se former
- Un ou plusieurs modules
- 20h : présentiel, en ligne, travail en autonomie guidée
- Evaluation : QCM/module

Tarif : 490€

Module 1 ANCRAGE

Octobre 2026

Module 2 EQUILIBRE

Novembre 2026

Module 3 ENVOL

Décembre 2026

Module 4 RESPIRATION

Janvier 2027

Module 5 OUVERTURE

Février 2027

Module 6 INVERSION

Mars 2027

Module 7 FLOW

Avril 2027

Module 8 YOGA ADAPTÉ

Mai 2027

MODULE 1 – ANCRAGE

Terre et présence dans le yoga

**Focus : placement, fondations,
stabilité intérieure**

A l'issue de ce module, vous saurez aligner vos élèves dans les postures courantes

Présentiel : 10–11 octobre 2026

- Maîtriser les alignements fondamentaux et identifier les défauts courants
- Aborder le yoga comme pratique corps/esprit
- Maîtriser la salutation au soleil : sa base et ses variations créatives

Samedi : 11h-13h30 & 14h30 à 18h

Dimanche : 9h à 12h & 13h à 16h

Lieu : Balance Studio, 2 rue Jules
Ferry, Aix-en-Provence

En ligne : direct ou replay

Toutes les séances en ligne sont accessibles en replay pendant la durée de la formation - avancez à votre rythme

1. **Pratique yoga** : ancrage dans les postures courantes et variations sur la salutation au soleil
Jeudi 8, 15 octobre et 5 novembre 2026 - 18h45-19h30

2. **Respiration et méditation**: le corps dans la méditation, l'ancrage dans la respiration
Lundi 12 octobre 2026 - 8h-8h30

3. **Anatomie** : os, diaphragme, points de repères anatomiques essentiels aux postures
Mardi 13 octobre 2026 - 19h-19h45

4. **Philosophie** : les fondements du yoga historique
Mercredi 14 octobre 2026 - 19h-19h45

+ 3,75 h travail en autonomie guidée sur la plateforme pédagogique

MODULE 2 –EQUILIBRE

Yoga, une expérience dynamique

**Focus : lignes et directions d'énergie
dans postures debout et équilibres**

A l'issue de ce module, vous saurez guider vos élèves dans les postures debout et les équilibres.

Présentiel : 7-8 novembre 2026

- Comprendre la ligne médiane, les énergies musculaire et organique
- Elaborer des séquences préparatoires et évolutives
- Intégrer des régressions et progressions dans les postures

Samedi : 11h-13h30 & 14h30 à 18h
Dimanche : 9h à 12h & 13h à 16h

À Balance Studio,
2 rue Jules Ferry, Aix-en-Provence

En ligne : direct ou replay

Toutes les séances en ligne sont accessibles en replay pendant la durée de la formation - avancez à votre rythme

1. **Pratique yoga** : stabilité et expansion dans les équilibres
Jeudis 12, 19 et 26 novembre 2026 - 18h45-19h30
2. **Respiration et méditation**: respirations équilibrantes et pratique de l'attention/présence
Lundi 30 novembre 2026 - 8h-8h30
3. **Anatomie** : les grands groupes musculaires : rôles et fonctions dans le yoga
Mardi 24 novembre 2026 - 19h-19h45
4. **Philosophie** : la notion de "spanda", introduction au tantra
Mercredi 25 novembre 2026 -19h-19h45

+ 3,75 h travail en autonomie guidée sur la plateforme pédagogique

MODULE 3 – ENVOL

Yoga, entre ciel et terre

**Focus : axe bassin/colonne dans
les flexions et arm balances**

A l'issue de ce module, vous saurez guider vos élèves dans les flexions et les équilibres sur les mains

Présentiel : 12-13 décembre 2026

- Comprendre la bio-mécanique du bassin avec les spirales interne et externe
- Maîtriser l'alignement de la colonne dans les flexions et les arm balances
- Harmoniser aisance et fermeté dans la posture

Samedi : 11h-13h30 & 14h30 à 18h

Dimanche : 9h à 12h & 13h à 16h

Lieu : Balance Studio, 2 rue Jules
Ferry, Aix-en-Provence

En ligne : direct ou replay

Toutes les séances en ligne sont accessibles en replay pendant la durée de la formation - avancez à votre rythme

1. **Pratique yoga** : flexions et arm balances

Jeudi 3, 10 et 17 décembre 2026 - 18h45-19h30

2. **Respiration et méditation**: hyperventilations contrôlées et rétentions ; shamatha ouvert/fermé

Lundi 14 décembre 2026 - 8h-8h30

3. **Anatomie** : bassin et fémur

Mardi 15 décembre 2026 - 19h-19h45

4. **Philosophie** : le yoga classique de Patanjali

Mercredi 16 décembre 2026 -19h-19h45

+ 3,75 h travail en autonomie guidée sur la plateforme pédagogique



MODULE 4 – RESPIRATION & YOGA

Le pouvoir du souffle

**Focus : pranayama et
breathwork dans le yoga**

A l'issue de ce module, vous saurez intégrer une pratique de respiration dans vos cours de yoga.

Présentiel : 9-10 janvier 2027

- Apprendre les bases de la physiologie respiratoire
- Comprendre les liens entre mouvement et respiration
- Connaître les pratiques de base du pranayama et breathwork
- Découvrir les bases du yoga tibétain

Samedi : 11h-13h30 & 14h30 à 18h
Dimanche : 9h à 12h & 13h à 16h

Lieu : Balance Studio, 2 rue Jules
Ferry, Aix-en-Provence

En ligne : direct ou replay

Toutes les séances en ligne sont accessibles en replay pendant la durée de la formation - avancez à votre rythme

1. Pratique yoga axée sur le travail respiratoire

Jeudi 14, 21 et 28 janvier 2027 - 18h45-19h30

2. Respiration et méditation: visualisation de la respiration

Lundi 11 janvier 2027 - 8h-8h30

3. Anatomie : l'appareil respiratoire

Mardi 12 janvier 2027 - 19h-19h45

4. Philosophie : les vayus du corps subtil

Mercredi 13 janvier 2027 -19h-19h45

+ 3,75 h travail en autonomie guidée sur la plateforme pédagogique



MODULE 5 – OUVERTURE

Yoga, art de l'action juste

**Focus : backbends, alignement
des épaules et de la colonne**

A l'issue de ce module, vous saurez guider vos élèves dans les backbends.

Présentiel : 6-7 février 2027

- Comprendre l'alignement de la colonne et de la ceinture scapulaire
- Adapter les backbends : variations progressives
- Utiliser l'ajustement verbal/manuel

Lieu : Balance Studio, 2 rue Jules
Ferry, Aix-en-Provence

Samedi : 11h-13h30 & 14h30 à 18h

Dimanche : 9h à 12h & 13h à 16h

En ligne : direct ou replay

Toutes les séances en ligne sont accessibles en replay pendant la durée de la formation - avancez à votre rythme

1. **Pratique yoga** autour des backbends et l'alignement de la colonne

Jeudi 4, 11 et 18 février 2027 - 18h45-19h30

2. **Respiration et méditation**: respiration yogique et vipassana

Lundi 8 février 2027 - 8h-8h30

3. **Anatomie** : la ceinture scapulaire

Mardi 9 février 2027 - 19h-19h45

4. **Philosophie** : la Bhagavad Gita et le yoga de l'action juste

Mercredi 17 février 2027 -19h-19h45

+ 3,75 h travail en autonomie guidée sur la plateforme pédagogique

MODULE 6 – INVERSION

Yoga, voie de la transformation

**Focus : confiance et stabilité
dans les inversions**

A l'issue de ce module, vous saurez guider vos élèves dans les inversions.

Présentiel : 13-14 mars 2027

- Aborder les postures inversées en confiance
- Comprendre le rôle de la ligne médiane
- Maîtriser le placement de la colonne lombaire et cervicale
- Réaliser des ajustements actifs

Lieu : Balance Studio, 2 rue Jules
Ferry, Aix-en-Provence

Samedi : 11h-13h30 & 14h30 à 18h

Dimanche : 9h à 12h & 13h à 16h

En ligne : direct ou replay

Toutes les séances en ligne sont accessibles en replay pendant la durée de la formation - avancez à votre rythme

1. **Pratique yoga** autour des inversions adaptées

Jeudi 11, 18 et 25 mars 2027 - 18h45-19h30

2. **Respiration et méditation**: respirations calmantes et pratique de metta

Lundi 8 mars 2027 - 8h-8h30

3. **Anatomie** : la colonne vertébrale

Mardi 16 mars 2027 - 19h-19h45

4. **Philosophie** : le tantra

Mercredi 17 mars 2027 - 19h-19h45

+ 3,75 h travail en autonomie guidée sur la plateforme pédagogique



MODULE 7 – FLOW

Yoga, art de la transition

**Focus : créer des flows
fluides, libres et évolutifs**

A l'issue de ce module, vous saurez guider vos élèves dans des flows évolutifs.

Présentiel : 3-4 avril 2027

- Créer des flows structurés
- Utiliser des transitions créatives
- Intégrer la mobilité au yoga

Lieu : Balance Studio, 2 rue Jules
Ferry, Aix-en-Provence

Samedi : 11h-13h30 & 14h30 à 18h

Dimanche : 9h à 12h & 13h à 16h

En ligne : direct ou replay

*Toutes les séances en ligne sont accessibles en replay pendant la durée de la formation
- avancez à votre rythme*

1. **Pratique yoga** autour de flows créatifs

Jeudi 1, 8 et 15 avril 2027 - 18h45-19h30

2. **Respiration et méditation**: respirations activantes, les perceptions sensorielles

Lundi 5 avril 2027 - 8h-8h30

3. **Anatomie** : introduction au système nerveux

Mardi 6 avril 2027 - 19h-19h45

4. **Philosophie** : comprendre le corps subtil

Mercredi 7 avril 2027 - 19h-19h45

+ 3,75 h travail en autonomie guidée sur la plateforme pédagogique

MODULE 8 –YOGA ADAPTÉ

Facilitation & progression

Focus : utilisation d'accessoires et ajustements

A l'issue de ce module, vous saurez adapter les postures pour un public divers

Présentiel : 22-23 mai 2027

- Utiliser mur, brique, chaise, sangles
- Adapter le yoga à différents publics : seniors, sportifs, personne à mobilité réduite
- Utiliser des accessoires pour évoluer dans les postures avancées

Samedi : 11h-13h30 & 14h30 à 18h

Dimanche : 9h à 12h & 13h à 16h

Lieu : Balance Studio, 2 rue Jules Ferry, Aix-en-Provence

En ligne : direct ou replay

Toutes les séances en ligne sont accessibles en replay pendant la durée de la formation - avancez à votre rythme

1. **Pratique yoga** avec accessoires et adaptations

Jeudi 20 et 27 mai, 3 juin 2027 - 18h45-19h30

2. **Respiration et méditation**: pratiques simplifiées et sans danger

Lundi 24 mai 2027 - 8h-8h30

3. **Anatomie** : congruence et mobilité articulaire

Mardi 25 mai 2027 - 19h-19h45

4. **Philosophie** : la nature de bouddha, une vision du possible

Mercredi 26 mai 2027 - 19h-19h45

+ 3,75 h travail en autonomie guidée sur la plateforme pédagogique



Heures de formation

Le parcours de formation est pensé pour être compatible avec un emploi à temps plein et une vie déjà bien remplie.

Module de 20h	Formation 200h
Les 20h sont réparties comme suit : • 12h présentiel • 4,25h séances en ligne • 3,75h travail en autonomie guidée (pratiques guidées, lectures, vidéos, QCM) Temps à consacrer au module : 20h/mois	Les 200h sont réparties comme suit : => 8 modules de 24h : • 12h présentiel • 4,25h séances en ligne • 3,75h travail en autonomie guidée (pratiques guidées, lectures, vidéos, QCM) • 4h de mise en situation (préparation et guidage de pratique) => 2h de module business (à visionner à votre convenance sur la plateforme) => 6h évaluation finale (préparation et réalisation des bilans écrits et pratiques) Estimation du temps à consacrer à la formation : 22h/mois sur 9 mois



Objectifs et évaluation

Module de 20h	Formation 200h
Objectifs 1. Maîtriser les alignements et catégories de posture ciblés lors du module. 2. Connaître les notions abordées en anatomie, respiration, méditation et philosophie. Evaluation QCM/ module (validation : 80% de réponses correctes) Certificat Vous disposez d'un mois à l'issue du module pour valider votre QCM. Un certificat de participation vous sera ensuite remis.	Objectifs 1. Construire un cours de yoga cohérent de A à Z. 2. Ajuster les postures avec précision grâce aux principes d'alignement. 3. Intégrer une thématique dans un cours de yoga de manière fluide. 4. Adapter son enseignement à différents publics, des enfants aux seniors. 5. Guider des pratiques de méditation, respiration et relaxation. 6. Développer créativité, spontanéité et confiance dans la création de séquences de yoga. Evaluation 1. QCM/ module (validation : 80% de réponses correctes) 2. Bilan de connaissances — anatomie, alignement, postures, respiration, pédagogie, philosophie 3. Bilan pratique : cours de 45 min (à envoyer format vidéo ou à faire en visio) Certification Vous disposez d'un mois à l'issue du module 8 pour réaliser vos évaluations. Vous recevrez ensuite une correction individuelle et votre certificat de professeur de yoga.



Tarif et financement

Tarif pour la formation complète 200h (8 modules)

- **3290€** individuel (en 1 ou 7 fois) ou 3850€ OPCO

Ce prix comprend les modules de formation et toutes séances proposées en ligne, le Manuel de Professeur de Yoga, et les très nombreux supports disponibles (lectures, exercices, quiz, vidéos) à tout moment dans votre espace en ligne, une enseignante disponible pour vous soutenir et vous accompagner personnellement.

Tarif pour un module

- **490€** (en 1 ou 2 fois).

Ce prix comprend le weekend en présentiel, l'accès aux documents placés sur la plateforme pédagogique (lectures, vidéos, exercices), les cours en ligne consacrés au module (2 cours de yoga, 1 cours de philo, 1 cours d'anatomie, 1 cours de respiration et méditation).

Aide au financement

L'organisme de formation Elise Le Goff (93132045513) est certifié Qualiopi.

À ce titre, nos formations peuvent faire l'objet de certaines aides au financement :

- L'éducation nationale peut prendre en charge une partie de la formation, renseignez-vous auprès du rectorat de votre académie
- Les OPCO : adressez-vous à votre OPCO pour prendre connaissance des démarches de prise en charge



Pour la catégorie : action de formation



Comment s'inscrire ?

Les places sont limitées, n'attendez pas pour vous plonger dans une formation passionnante !

- **Prenez RDV avec Elise** pour un appel découverte
- Ou **inscrivez-vous** dès maintenant sur le site explore.training

06 63 05 47 82
elise@explore.training

