Enseigner l’Ashtanga Vinyasa Yoga

formation initiale

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26222481F — Mise à jour : 21 septembre 2026

Organisme responsable : **MOKSA**

Présentation de la formation

Objectifs

La formation « Enseigner l’Ashtanga Vinyasa Yoga » a pour objectif de valider les compétences nécessaires pour concevoir, encadrer et sécuriser des séances d’Ashtanga Vinyasa Yoga adaptées à différents publics, dans le respect des principes fondamentaux de cette pratique.
Elle s’adresse aux professionnels du sport, du bien-être ou de l’accompagnement corporel, justifiant d’une expérience préalable et d’une pratique régulière du yoga, souhaitant développer des compétences complémentaires dans son enseignement et structurer leur intervention, notamment dans la pratique de l’Ashtanga Vinyasa Yoga.
La formation permet de garantir la mise en œuvre de séances cohérentes, progressives et sécurisées, prenant en compte les caractéristiques, les besoins et les éventuelles limitations des pratiquants, y compris en situation de handicap. Elle vise également à assurer un encadrement respectueux des règles d’hygiène et de sécurité, intégrant les principes de prévention des risques liés à cette pratique, ainsi qu’une capacité d’adaptation et d’amélioration continue des pratiques pédagogiques.

Programme

Initiation au sanskrit durée 5h
Relation à soi et aux autres durée 10h
Devenir professeur de yoga durée 4h

- Connaître l’éthique de la profession
- connaître le cadre légal identifier pour pouvoir choisir un ou plusieurs statuts professionnels
- Connaître les démarches administratives légales en rapport avec le statut adopté
- Avoir des notions de gestion administrative et comptable en fonction du statut choisi

S’initier au sanskrit en lien avec la pratique : nom des postures, compte et mantra

- Prendre en compte l’autre dans sa singularité et dans son unicité
- Développer conscience de soi, confiance en soi, respect de soi, capacité à se mettre entre parenthèse pour accueillir l’autre, capacité d’auto-critique
- Développer et maintenir une posture bienveillante
- Comprendre et développer la communication non violente
- Appréhender la relation enseignant-enseigné (gestion des émotions dans la relation)
- Appréhender la question du toucher

Entretien durée 1h
Entretien d’accompagnement individualisé

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie

Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Métiers associés

K1103 — Développement personnel et bien-être de la personne

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2400724S	Présentiel	Rennes	10/10/2026	20/06/2027

Source : GREF Bretagne #26222481F