YOGAMOVES
ACADÉMIE



FORMATION 200H
PROFESSEUR.E DE YOGA

Du 19/04/27 au 30/04/27 et Du 05/07/27 au 16/07/27

DURÉE :	200 h de formation + travail personnel, soit 4 semaines de formation, organisées en 2 x 2 semaines
HORAIRES :	Horaires : du lundi au vendredi, 7h30 - 12h30 et 13h30 - 18h00
LIEU :	YOGAMOVES Strasbourg Neudorf - 6 rue Simonis, 67100 Strasbourg
POUR QUI :	La formation s'adresse à tous les adeptes du yoga qui souhaitent approfondir leur pratique et déployer leur potentiel ainsi qu'aux futurs enseignants.
PRÉ-REQUIS :	Une pratique de yoga régulière et soutenue d'au moins 6 mois ; être à l'aise dans la posture de l'arc vers le haut (Urdhva Dhanurasana). Des exceptions sont possibles avec échange préalable.
TARIF :	**3 250 €** En cas de financement 400 € de frais de dossier en sus. **Early Bird : 2 950 €** pour toute inscription et paiement intégral avant le 15.02.2027. Le tarif Early Bird ouvre droit à la participation gratuite des cours aux clubs YOGAMOVES entre le 16 Février et le 18 Avril 2027.
DÉLAI D'ACCÈS :	Inscription à réaliser au plus tard 1 semaine avant le démarrage de la formation, sous réserve de disponibilité.

RYS 200 yoga ALLIANCE

YOGAMOVES est enregistré en tant que prestataire de formation sous le numéro 42 67 04992 67 auprès du préfet de région d'Alsace. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

FORMATION 200H YOGAMOVES






OBJECTIFS

- Approfondir sa propre pratique et sa connaissance du yoga
- Acquérir une compréhension profonde de la philosophie du yoga
- Savoir structurer et créer des cours cohérents et complets
- Savoir enseigner les bons alignements pour chaque posture en ajustant les élèves pour les accompagner
- Etre prêt.e et confiant.e pour commencer l'enseignement du yoga

CONTENU

- Une pratique tonique d'asanas d'environ 2-3 heures par jour
- Anatomie, le système respiratoire et le système nerveux
- Points d'asana / instructions verbales / utilisation des accessoires
- Etude de Sutras / philosophie / histoire du yoga
- Pratiquer à enseigner
- Séquençage
- Principes de base de méditation, yoga restaurateur et yoga pour femmes enceintes

Des devoirs portant sur les thèmes de la journée sont à faire chaque soir pour garantir l'intégration des contenus enseignés

ÉVALUATION

- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via des devoirs et exercices portant sur chaque thème)
- Pratique quotidienne, échanges entre pairs et avec la formatrice et mises en situation pour l'enseignement
- En fin de formation, examen portant sur une mise en situation (practicum)
- Examen de contrôle des connaissances sur place
- Travail de recherche individuel pour valider l'atteinte des objectifs du cursus
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MATÉRIEL

- Mise à disposition de tout le matériel pédagogique nécessaire (salle de pratique, tapis et accessoires pour la pratique du yoga, squelette pour l'anatomie)
- Support de cours sous la forme de plusieurs manuels transmis aux participants en début de formation
- Achat de livres à prévoir

FORMATRICE



Passionnée du yoga depuis 2001, Janine Francke crée YOGAMOVES en 2010. Elle est diplômée 500h Yoga Alliance et formatrice certifiée YogaWorks. Dans son enseignement elle met l'accent sur l'alignement corporel et le développement de force, résistance, endurance, équilibre et souplesse pour aider ses élèves à prendre pleinement conscience de leurs corps et de leur potentiel.