



# FORMATION 200H PROFESSEUR DE YOGA

## FORMATION 200H

*DEVENIR UN PROFESSEUR DE YOGA SPECIALISÉ EN ANATOMIE POUR DES COURS JUSTE ET ADAPTÉS*

Être professeur-e de yoga chez Inari c'est avant tout savoir donner des cours de Yoga posturaux adaptés à tous et toutes.

Nous enseignons un yoga sportif et pensons réellement que le sport peut être un moteur pour le bien être.

Nous militons pour un Yoga où les professeurs sont ENFIN formés à l'anatomie et nous militons pour que le Yoga soit plus cadrés afin qu'il soit reconnu comme un sport qui peut devenir un sport santé, en prévention à des maladies.



# TOUS LES MODULES

## LES MODULES

- 1 - Anatomie et Bio mécanique (70h)
- 2 - Pratique et Pédagogie du Yoga Postural ( 105h)
- 3 - Méditation et Relaxation (5h)
- 4 - Respiration et Pranayama ( 15h )
- 5 - Histoire du Yoga et Corps Subtils ( 5h )

## MODULE 1 : ANATOMIE 70H

### CONTENU EN DETAIL :

Dans chaque module nous étudierons toujours l'ostéologie, la myologie, l'arthrologie, et les pathologies liés.

- Partie 1 : Plans de mouvements et introduction à l'anatomie générale
- Partie 1 bis : Fonctionnement d'un étirement
- Partie 2 : Etude du membre inférieur : Hanche, Cuisse, Genoux, Jambe et Pied :
- Partie 3 : Etude du membre supérieur : Bras, Coude, Avant bras, Poignet et mains
- Partie 4 : Dos et Rachis ( Colonne Vertébrale )
- Partie 5 : Caisson abdominale et périnée
- Partie 6 : Etude du système respiratoire et des muscles et os impliqués dans le bon fonctionnement de la respiration
- Partie 7 : FASCIA : Etude et Approche des fascias avec Cedric Chastel, spécialiste des Fascias, thérapeute et Ostéopathe.
- Partie 8 : Etude du système Lymphatique et du Système nerveux et étude du STRESS. Approche au Yoga pour équilibrer le SNA.
- Partie 9 : Etude de Profils ( Sportifs, personnes stressés, femme enceinte, personnes âgés, TCA Troubles du comportement alimentaire, Troubles respiratoires, personnes sédentaires, hyperactivité, Lombalgie, Troubles osthéos articulaires...)
- Partie 10 : Analyse Posturale : quels muscles se contractent/ s'étirent sous quels longueurs dans les postures de Yoga et comment s'adapter aux personnes
- Partie 11 : Examen Finale écrit et Correction
- Partie 12 : Examen Oral d'adaptation du Yoga selon les profils (20 min)



### VALIDATION MODULE

- Examen Finale écrit
- Examen Oral d'adaptation du Yoga selon les profils

## MODULE 1 : ANATOMIE 70H

L'anatomie est au cœur de la méthode Inari et est l'axe principal de la formation. Nous axons notre formation sur l'anatomie et sur la précision des mouvements et surtout sur l'importance d'ajuster les cours aux personnes et de comprendre l'origine des indications posturales. Car il serait mal avisé de donner les mêmes consignes à tous vos élèves sans jamais donner de conseils précis à chacun.e afin de les faire progresser dans leurs corps, dans la singularité de leurs corps.

### L'IMPORTANCE DE L'ANATOMIE : AVOIR DES CONNAISSANCES SOLIDES

Vous n'imaginerez jamais porter la paire de lunettes de quelqu'un d'autre ?

C'est la même chose, des consignes globales mais qu'il est impérativement nécessaire d'assouplir et d'individualiser à tout à chacun afin de s'adapter à sa morphologie et à ses besoins.

Nous vous enseignons l'anatomie, son fonctionnement en utilisant des connaissances théoriques et en y mêlant de la pratique ( anatomie palpatoire, analyse posturale, anatomie pour le yoga et pour le mouvement ) et seconder les professeurs de Yoga dans leurs explication des postures.

Une personne qui comprend est une personne qui progresse dans sa compréhension corporelle, nous vous formerons donc à pouvoir donner des explications claires et scientifique et ainsi à pouvoir autant ajuster vos élèves, qu'à les faire progresser ou à les aider à soulager, prévenir ou guérir certaines de leurs pathologies sans user de recette miracle mais en étudiant chaque personne au cas par cas.

Chaque élève qui sort de notre formation a été réellement formé en anatomie et dispose d'outils pratiques pour guider une classe de Yoga en observant la morphologie, la posture de chacun de ses élèves, il est donc capable d'accompagner des débutants en mouvement comme des personnes plus avancées. ( cf plus bas la méthode d'Inari)

### 70H D'ANATOMIE : THEORIE, ANALYSE POSTURALE ET MISE EN APPLICATION

- 50 h de théorie ( Anatomie : détail page suivante )
- 10h d'analyse posturale (savoir décrire les muscles engagés, étirés, les longueurs de muscles, les butées osseuses, articulaires et musculaires.)
- 10h d'anatomie concrète ( mise en application en mouvement de l'anatomie avec des cas pratiques )



## MODULE 2 : DEVENIR PROFESSEUR.E DE YOGA : PRATIQUE DU YOGA POSTURAL et PEDAGOGIE DU YOGA 105H

### PRATIQUE DU YOGA POSTURAL

Le Yoga enseigné est Postural, relié à l'anatomie et fait progresser les personnes dans leurs corps conscience corporelle, proprioception, renforcement musculaire et souplesse).

- Pratique quotidienne de Yoga avec la méthode Inari anatomie
- Pratique d'observation morphologique
- Renforcement musculaire, Etirement profond et de souplesse
- Acro Yoga et d'acrobatie pour les volontaires
- Mouvement Somatique : Danse, Cirque en lien avec l'anatomie
- Handstand et Headstand : Cours d'équilibre sur la tête et les mains et traversées de danse et cours reliés à la pratique du cirque donnant une acquisition de conscience corporelle précise.



### ETUDE DES POSTURES

- Etude des postures de Yoga ( Asanas ) d'un point de vue anatomique (décortiquées et analysées ( biomécanique )
- Connaître les muscles engagés, les étirements, les adaptations, les progressions, les bienfaits, les différences morphologiques à observer
- Les étapes , les conséquences et les butées que l'on peut y rencontrer en fonction des corps et pathologies de chacun(e).
- Quels mouvements, quels postures pour quels objectifs? pour quelles personnes?



## MODULE 2 : DEVENIR PROFESSEUR.E DE YOGA : 105H ( suite )

### DEVENIR PROFESSEUR : ENSEIGNEMENT du YOGA - PEDAGOGIE

Chez Yoga Inari, on estime que la. es plus grande qualité d'un.e professeur.e de Yoga est de savoir observer, ajuster en individualisant son regard et ses ajustements .

Ne pas se contenter de donner une suite de postures mais pouvoir aider la personne dans sa posture, sur et en dehors du tapis... Comme un travail d'éducation et de rééducation corporel, car le premier thérapeute en cas de douleur peut être soi même, donc donner les outils aux personnes pour être en mesure et en capacité de rester en santé.

### LE CONTENU EN POINTS CLÉS

- **ADAPTATION**  
comprendre la posture de la personne et ses possibilités en respectant la morphologie de ses élèves
- **CONSEILLER**  
de savoir donner des conseils individualisés
- **GUIDER À L'ORAL**  
Guider un cours de Yoga Postural  
pouvoir guider à l'oral avec aisance un cours de yoga sans être obligé de montrer chaque posture, ce qui peut créer sinon une incapacité de votre part à observer et des torticolis aux élèves !
- **AJUSTER**  
Apprendre à ajuster, à adapter son cours en fonction des élèves
- **ETRE ADAPTABLE ET LUDIQUE**  
Avoir une boîte à outils malléable  
Apprendre à écrire des cours de yoga adapté  
Apprendre à faire progresser ses élèves et à expliquer les indications qu'on leur donne d'un point de vue anatomique afin de leur permettre de gagner en conscience corporelle et en compréhension de leurs mouvements grâce à une bonne connaissance et pratique de l'anatomie du mouvement.
- **YOGA SPORTIF SANTÉ**  
savoir répondre à des pathologies : connaître et comprendre les pathologies et pouvoir donner une réponse pour que la personne vive en santé, sans risquer de se faire mal, mais aussi en progressant dans son corps pour ne plus avoir mal.

### VALIDATION MODULE

- Donner 2 classes de Yoga : nous observerons votre progression entre deux classes, votre capacité à adapter votre cours, à donner des consignes claires et à vous adapter à différents-publics.



## MODULE 3 : RESPIRATION ET PRANAYAMA (15h)

En lien avec l'étude du système respiratoire et de la respiration en anatomie, nous étudierons aussi les pranayamas clés en Yoga et leurs effets sur notre corps et sur notre mental .

Nous vous expliquerons leurs adaptations, leurs contre indications et leurs bienfaits en faisant un parallèle avec les profils de vos élèves.

### CONTENU :

- Etude du système respiratoire
- Etude des pathologies respiratoires
- Etude des pranayamas : définition, mise en pratique, bienfaits, progressions, adaptations et contre indications.
- Etude des effets bénéfique des pranayamas sur le SNA et dans certains troubles.



### VALIDATION MODULE

Module validé par un examen écrit sur les pranayamas ( 1h) et savoir donner un pranayama à une classe en adaptant son choix de respiration aux profils (15 minutes )

## MODULE 4 : MEDITATION ET RELAXATION (5h)

La méditation comme **outil thérapeutique** .

Nous étudierons ses effets sur le fonctionnement du cerveau, en étudiant les dernières recherches à ce sujet et en étudiant le fonctionnement du système nerveux et les mécanisme du stress sur le cerveau et le système nerveux.

Réelle outil pour le mieux être du corps, pour augmenter sa capacité d'écoute des subtilités de son monde et du monde, nous proposons plusieurs portes d'entrée dans la pratique afin que vous puissiez conseiller vos élèves sur le meilleur outil de méditation en fonction de leur personne et de leurs besoins.



### CONTENU :

- Cours théorique sur la méditation et la relaxation
- Etude et inscription de la méditation dans le domaine scientifique
- Effet sur le cerveau et le SNA de la méditation et la relaxation
- Visée de la méditation selon les profils de personnes
- Pratique de Yin Yoga et de Yoga Nidra : incorporer une pratique de méditation ou de relaxation dans une pratique corporelle
- Cours sur la construction d'une méditation et d'une relaxation dans une visée théorique.
- Pratique de méditation et Relaxation chaque jour.

### VALIDATION MODULE

- Réalisation par les élèves d'une méditation et d'une relaxation de 15 min



## MODULE 5 : HISTOIRE DU YOGA ET CORPS SUBTILS (5h)

### HISTOIRE ET PHILOSOPHIE

Qu'est ce que le Yoga ? Nous étudierons cette question d'un point de vue historique retraçant l'histoire du Yoga depuis sa création jusqu'à nos jours, questionnant ainsi qu'est ce qu'est la spiritualité au yoga ?

Notre école n'étant rattachée à aucun Guru, nous verrons la philosophie et l'histoire du Yoga sans aucun parti pris de croyance, de religion en laissant libre chacun.e de croire ce qu'il souhaite mais en gardant une approche du Yoga purement athée.

Ces classes vous permettront d'avoir des bases solides en histoire du Yoga afin de savoir correctement définir cette pratique ancestrale et répondre aux questions de vos élèves.

### CORPS SUBTILS et ENERGETIQUES

Nous verrons aussi tous les corps subtils (Chakras, Nadis, Vayus ...) à travers la vision du Yoga traditionnel via des ateliers théoriques et des ateliers pratiques. Nous les étudierons comme d'autres manières de percevoir le monde, le corps et l'esprit en vous laissant le libre choix de réflexion autour. Car même si notre méthode ne repose pas du tout dessus, nous pensons qu'il est nécessaire de connaître l'histoire et les croyances pour enseigner le yoga.



### CONTENU :

- Cours théorique sur l'histoire du Yoga ( étude de l'hindouisme, des Vedas, vedantas, Patanjali, 8 membres du Yoga, différents Yoga : de l'origine du Yoga au monde contemporain)
- Cours théorique sur les corps énergétiques : Chakras, Vayus, Koshas, Nadis
- Etude des mudras et de leurs bienfaits sur la plasticité du cerveau
- Yoga du son : effet du son et de la musique sur le corps.

### VALIDATION MODULE

- Evaluation écrite ( 1H ) sur le contenu du module.



## ROXANE

fondatrice de Yoga Inari  
et de sa méthode.

Diplômée d'anatomie du mouvement en danse, elle travaille avec différents osthéopathes et Kinésithérapeutes depuis plusieurs années à l'élaboration d'une méthode respectueuse des personnes dans le mouvement, notamment avec Cedric Chastel, créateur de danse et fascia ou Clémence Nataf, osthéopathe spécialisée en Cancérologie, elle vous emmène dans son univers d'anatomie du mouvement pointue pour un apprentissage de l'anatomie ludique et précise.



## CLEMENCE

Osthéopathe,  
Cours Anatomie Palpatoire

osthéopathe humaniste, elle partage son amour pour l'anatomie et l'humain dans les cours d'anatomie qu'elle donne avec Roxane. Osthéopathe, formatrice en anatomie, formée en médecine chinoise, elle suit aussi des enfants atteints de cancer à l'hôpital de la Timone et rassemble ses différents formations pour une approche holistique de la médecine corporelle.



## FLORA

Professeure de Yoga

Anciennement infirmière en réanimation et ancienne Judoka, Flora s'est formée avec Yoga Inari et allie sport et santé avec légèreté et enthousiasme alliant ses connaissances de son ancien métier avec une pratique terre à terre du mouvement.



## CEDRIC

Osthéopathe,  
Spécialiste en Fascia

osthéopathe, créateur du déroulé de soi, spécialiste en Fascia depuis 20 ans, il donne les cours de fascia au sein de la formation, partageant sa passion, ses recherches et ses dernières trouvailles dans un cours théoriques mais aussi pratique pour mieux ressentir ses fascias !



## CLAUDE

Professeure de Yoga

Anciennement sage femme et infirmière, Claude a depuis longtemps focalisé son attention sur les bienfaits du mouvement en se formant au Yoga, à l'éducation sportive pour répondre à des demandes d'élèves toujours plus variés à des cours de sports et pour savoir comment adapter le mouvement à chacun.e.

## FORMATIONS 200H

### A QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

La formation de Professeur de 200 heures est dense et intensive. Elle s'adresse à toutes les personnes désireuses de passer un pas dans le Yoga et de le partager.

### PRÉ REQUIS :

- être en bon état de santé physique ET mental permettant la réalisation d'une formation intensive de ce type et de cette durée.
- Pratiquer le yoga depuis au moins 2 ans
- Être capable de s'exprimer devant un groupe avec facilité
- Être capable de lire, de rédiger et de synthétiser
- Une pratique sportive en parallèle du Yoga est demandée.
- Avoir une bonne conscience corporelle et proprioceptive
- être à l'aise avec l'apprentissage intensif ( si vous avez besoin de temps, optez directement pour faire la formation en deux fois ( 10 jours puis 11 jours sur 2 sessions. )
- être volontaire, autonome et aimer apprendre et se dépasser
- Avoir des bases en anatomie ( suivre la formation en ligne de 15h ou avoir le temps de préparer son entrée en formation ( connaître le noms des muscles, des os et leurs principales actions)

### A TAILLE HUMAINE :

- Réduite à 12 participants afin de pouvoir être à votre écoute et de vous accompagner individuellement.
- À tout moment, vous pouvez vous entretenir avec le(s) professeurs pour poser vos questions ou revoir certains sujets, en plus d'un rendez-vous hebdomadaire individuel.

### A VOTRE RYTHME

Vous voulez prendre le temps ? Ou vous ne pouvez pas vous libérer 3 semaines?

C'est possible !

La formation est réalisable en deux fois en un an maximum :

- 10 jours sur une session
- 11 jours sur une autre session

# PROGRAMME

## JOURNEE TYPE :

### Journée type 1 :

6h-8h Yoga Postural  
8h-9h Petit déjeuner  
9h-13h : ANATOMIE ou Atelier corporel ou Pédagogie  
13h : Déjeuner (inclus)  
14h-15h Analyse postural  
15h-16h PEDAGOGIE DU YOGA et Placement  
16h-18h et PRATIQUE CORPORELLE  
19h Diner  
temps journalier : 10h

### Journée type 2:

9h - 11h Yoga Postural  
11h-13h :Pédagogie du Yoga  
13h : Déjeuner (inclus)  
14h-15h Travail personnel  
15h-18h Pratique corporelle  
18H-20H : Pédagogie du Yoga  
20H : Dîner (inclus)  
temps journalier : 10h

Horaires changeant en fonction des saisons et des grosses chaleurs en été. 1 journée et demi off sont intégrés dans la formation pour pause et révision.

## ATTESTATION

- Une attestation de formation de 200H de professeur de Yoga est remis à tous les étudiants réussissant tous les modules
- Bulletin de notes récapitulatif de toutes les épreuves montrant la qualité et l'exigence de la formation et prouvant la validation de tous les modules.
- Note de recommandation de la part de notre équipe.
- Formation acrédité YOGA ALLIANCE : Diplôme de Yoga Alliance.





## PRIX

### FORMATION PEDAGOGIQUE

- Le prix comprend :
- l'ensemble des modules
  - les supports de formations
  - l'ensemble des ateliers
  - le manuel de formation

Payable en plusieurs fois, la somme totale reste dû à votre arrivée en formation, sauf cas exceptionnel.

Aussi vous disposez de tarif préférentiel si vous suivez plusieurs formations.

**Prix : 2980 euros**



Vous pouvez loger sur place ou à l'extérieur ( airbns et campings dsiponibles à Dieulefit )

### LOGEMENT

Situé en drôme Provençal, L'école dispose de logements pour ses étudiants dans une vieille batisse du 18 ème siècle.

Logement au gîte en dortoir : 420 € (20 euros/nuit)

Logement au gîte en chambre de 2 personnes : 900 € (45 euros/ nuit )

Logement au gîte en chambre individuelle : 1200 € (60 euros/nuit)

### REPAS

Des repas bio, végétariens et locaux sont cuisinés avec amour et on s'adapte aux palais et à chacune pour le plus grand bonheur de partager un moment convivial et de se délecter de bons produits !

REPAS ( midi et soir ) pour les 21 jours : 490 €

### BUDGET TOTAL A PREVOIR :

**Formation seule  
2980 €**

ou

**Formation + logement + repas  
3890 €**