

Animer des séances de yoga vinyasa fonctionnel

RS6811 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	333, 335
Formacode(s)	15436, 15450
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	01/10/2024
Date d'échéance	01/10/2027

Certificateur(s)

GINGKO STUDIO · SIRET : 89029179200020

Partenaires habilités

3 organismes habilités, d'après la liste publiée par France compétences : 3 à former et organiser l'évaluation.

Organisme	SIRET	Habilitation
PILATES & CORE	51064658100056	Former et organiser l'évaluation
TOP COMPETENCES	89419230100022	Former et organiser l'évaluation
YOGAMOVES VENDENHEIM	53870087300010	Former et organiser l'évaluation

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

Le yoga vinyasa permet de créer du mouvement, d'activer tout le corps de façon plus intense que les autres pratiques de yoga. Cette pratique plutôt intense a des effets bénéfiques sur le cardio, la circulation sanguine, le gainage, le renforcement musculaire, l'assouplissement du corps.

La certification "Animer des séances de yoga Vinyasa fonctionnel" s'adresse aux professionnels du sports, professeurs d'éducation physique et sportive, enseignants de toutes disciplines sportives (fitness, pilates, sports collectifs...) qui souhaitent construire et animer des séances de yoga fonctionnel, individuelles et collectives, complémentaires à leur activité dans un cadre professionnel (entreprise, écoles, établissements médico-sociaux...) ou pour les particuliers (en club de sport ou studio de yoga, MJC...)

COMPÉTENCES ATTESTÉES

Les compétences visées par la certification sont les suivantes :

C1 - Préparer une séance de yoga Vinyasa en collectif ou en individuel, en tenant compte des attentes et des spécificités du cadre et du public (notamment les personnes en situation de handicap), afin de mettre en place un enchaînement progressif de postures pour ne pas mettre les participants en difficulté et répondre au mieux à leur niveau (débutant, intermédiaire, avancé)

C2 - Transmettre aux participants l'histoire, la philosophie, et la discipline du yoga en tenant compte de leur niveau de pratique, en expliquant les fondamentaux du yoga Vinyasa dans le but de mieux comprendre les enchaînements et la mise en place d'activités efficaces

C3 - Préparer sa salle et le matériel nécessaire pour la bonne réalisation de la séance dans le respect des normes de sécurité et d'hygiène en vigueur afin d'anticiper le déroulement de la séance dans de bonnes conditions

C4 - Adapter sa séance, son langage et ses enchaînements d'exercices à des publics particuliers (personnes âgées, femmes enceintes, PSH, sportifs de haut niveau...) en personnalisant la séance en fonction des besoins de chacun des participants (anatomie, niveau en yoga, séance complémentaire et au service à la discipline sportive)

enseignée...) afin de tenir compte de la morphologie, de la résistance et des contre-indications éventuelles de certaines postures

C5 - Animer la séance de yoga Vinyasa en collectif ou en individuel, dans un climat de confiance, en expliquant pour chacune des postures, les objectifs de celle-ci, fixés en fonction d'une problématique (stress, mal-être, lâcher prise, amélioration des performances sportives, récupération après une compétition ...) afin d'enseigner aux bénéficiaires les différentes postures et leurs bienfaits

C6 - Faire une démonstration des postures à réaliser en montrant l'exécution des exercices, et en donnant des consignes claires et précises afin d'engager le ou les participants à effectuer la posture et en comprendre le sens et les bienfaits

C7 - Guider le ou les participants dans l'exécution des postures (en tenant compte d'éventuels handicap de participants) en créant un climat de confiance et en prodiguant conseils et ajustements physiques afin de mobiliser au mieux les ressources des participants, leur apporter confort et alignement correct dans la posture et éviter les mauvaises postures pour assurer au mieux leur sécurité et les faire progresser dans leur pratique du yoga

C8 - Prévoir des temps de pause entre des enchaînements de postures en aménageant des transitions (échauffement, respiration, relaxation, étirement) afin de permettre au participant de récupérer, se détendre et lâcher prise

C9 - Créer et promouvoir son activité d'animation de séances de yoga Vinyata afin de se faire connaître sur son territoire et développer son activité en définissant sa cible et son canal de distribution (en ligne, en studio)

Voies d'accès

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation continue

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Pré-requis à la formation :

Présenter un diplôme "d'animateur sportif" et avoir une pratique de Yoga régulière et installée depuis au moins 1 an, en présentant une lettre de recommandation de son professeur

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

Le jury est composé de 3 membres, experts du domaine dont 2 professionnels extérieurs à l'Organisme certificateur. Ces Professionnels doivent être des professeurs de yoga qui pratiquent depuis 1 an minimum

Base légale

Date de décision	01/10/2024
Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	01/10/2027
Date de dernière délivrance possible	01/04/2028

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF

<https://thegoodflow-yoga.com/animer-des-seances-de-yoga-vinysa/>

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/6811/>

Où se former

Formations référencées	1
Organismes	1
Régions couvertes	1

Prix indicatif	2 550 €
Durée	70 h

Offre de formation — MonCompteFormation (Caisse des Dépôts), licence ouverte.

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	27
Parcours menés à terme	20
Taux d'achèvement	74 %
Période	01/2026 – 09/2026

Entrées et sorties — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	40
Montant total engagé	88 465 €
Coût moyen par dossier	2 212 €
Durée moyenne	189 h
Période	11/2025 – 09/2026
France compétences	83 %
Reste à charge titulaire	15 %
Entreprise	2 %
OPCO	0 %

Formations engagées via le CPF — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.