

# Enseigner le Hatha yoga en multimodalité

RS7090 · RS · Publiée

## L'essentiel

|                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| Code(s) NSF           | 333t, 335, 411             |
| Formacode(s)          | 15436, 15450, 44593        |
| Type d'enregistrement | Enregistrement sur demande |
| Date d'enregistrement | 28/02/2025                 |
| Date d'échéance       | 28/02/2028                 |

## Certificateur(s)

SEBASTIEN MIGNOT · SIRET : 51128310300014

## Résumé de la certification

### OBJECTIFS ET CONTEXTE

Le yoga est une pratique en plein essor, qui correspond à une demande et un intérêt croissants au sein de la population française pour le bien être en général et la prise en charge de sa propre santé. En effet c'est une pratique sportive qui peut être douce comme dynamique et qui parle ainsi à un large public : des enfants aux personnes âgées, en passant par les sportifs, les femmes enceintes et les personnes en rééducation ou en situation de handicap.

Le marché du yoga a connu une expansion notable au cours des dernières années, avec 10 millions de Français ayant pratiqué le yoga au cours des trois dernières années, 75% d'entre eux pratiquant deux fois par semaine au moins. On observe également un essor des cours de yoga en ligne (notamment avec les confinements) et un nombre grandissant d'abonnés aux chaîne YouTube proposant des cours en ligne.

Cette certification valide les compétences d'enseignement du Hatha Yoga en multimodalité (présentiel et distanciel), comprenant l'élaboration d'un programme de cours, la création et l'animation d'une séance de hatha yoga pour un individu ou un groupe, et la correction des postures et exercices proposés.

La Certification s'adresse aux professionnels suivants : kinésithérapeute, ostéopathes, infirmières et sages femmes, coach sportif, professeurs de yoga.

### COMPÉTENCES ATTESTÉES

C1. Concevoir un programme de séances de Hatha Yoga adapté à un public cible (individuel ou groupe) afin d'enseigner les techniques du Hatha Yoga en présentiel ou en distanciel, en toute sécurité et de façon progressive, en prenant en compte les objectifs, besoins et contraintes du public

C2. Préparer une séance de Hatha Yoga structurée dans un souci d'équilibre et d'atteinte du but recherché (progression vers une posture « phare » ou thématique reliant les différents exercices) en définissant l'ensemble des durées, objectifs, activités à réaliser et matériels pédagogiques (et de communication pour l'enseignement en distanciel)

C3. Animer une séance de Hatha Yoga en distanciel ou en présentiel afin de transmettre les techniques relatives au Hatha Yoga (posture, respiration, concentration), et en apportant des notions anatomiques ou philosophiques aux apprenants, en adaptant l'enseignement selon les questions, les besoins des apprenants et les imprévus éventuels (handicap, grossesse...)

C4. Évaluer la mise en application des techniques de Hatha Yoga effectuées par les apprenants afin de garantir leur efficacité et leurs bénéfices, en corrigeant les postures tout en favorisant l'auto-évaluation de l'apprenant grâce à des notions anatomiques essentielles et par une communication adaptée et bienveillante

## Voies d'accès

### MODALITÉS D'ACCÈS

#### Formation continue

#### PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Afin de suivre la formation, il faut exercer une des professions suivantes : kinésithérapeute, ostéopathe, sage femme ou infirmière, coach sportif, professeur de yoga.

Il faut également avoir une pratique du yoga depuis 2 ans minimum, être majeur et maîtriser les outils informatiques et la langue française.

#### PRÉREQUIS À LA VALIDATION

La certification peut être validée si le candidat a suivi la formation 200 heures "enseigner le Hatha Yoga en multimodalités" délivrée par Yoga Systema.

#### COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

Pour les deux épreuves de la Certification, le jury d'évaluation sera composé :

- D'un représentant de l'organisme certificateur n'ayant pas de lien avec les candidats et n'ayant pas formé de candidat inscrit à la session d'examen dont il est membre. Ce représentant a lui-même été formé par Yoga Systema et est un professionnel de l'enseignement du Yoga.
- De deux professionnels extérieurs à l'organisme certificateur qui sont des professionnels de l'enseignement du Yoga, en mesure de justifier leur exercice.

## Base légale

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| Date de décision                     | 28/02/2025 |
| Durée de l'enregistrement            | 3 ans      |
| Date d'échéance de l'enregistrement  | 28/02/2028 |
| Date de dernière délivrance possible | 27/08/2028 |

## Pour plus d'informations

#### LIEN VERS LE DESCRIPTIF

<https://www.yogasystema.com/formation-200-h/>

#### Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/7090/>

## Où se former

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Formations référencées | 1       |
| Organismes             | 1       |
| Régions couvertes      | 0       |
| Prix indicatif         | 2 450 € |

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

## Entrées et sorties de formation

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Entrées en formation   | 35  |
| Parcours menés à terme | 0   |
| Taux d'achèvement      | 0 % |

Demande CPF — formations engagées

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| Dossiers CPF engagés        | 51                |
| Montant total engagé        | 98 900 €          |
| Coût moyen par dossier      | 1 939 €           |
| Durée moyenne               | 167 h             |
| Période                     | 12/2025 – 08/2026 |
| France compétences          | 87 %              |
| Reste à charge titulaire    | 13 %              |
| Compte d'engagement citoyen | 0 %               |

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