

Enseigner le yoga Sivananda

RS7270 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	333t
Formacode(s)	15436, 15450
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	24/09/2025
Date d'échéance	24/09/2028

Certificateur(s)

CENTRE INTERNATIONAL DE YOGA VEDANTA · SIRET : 37930379500023

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

La France connaît un engouement particulier pour la pratique du yoga, avec un chiffre estimé de 10 000 000 de personnes ayant pratiqué au moins une fois le yoga au cours de l'année 2021 (tous n'étant pas affiliés à un club de sport) et une croissance moyenne annuelle d'adeptes importante sur ces trois dernières années. Le yoga représente en ce sens un marché en pleine croissance, notamment parce qu'il répond à un besoin grandissant des individus de pratiquer une activité physique douce et de se détendre.

Le Yoga Sivananda est l'une des variétés les plus anciennes qui n'est pas orientée sur la performance physique mais sur l'accroissement du bien-être physique et mental, à travers des techniques établies de postures, de respiration, de relaxation, d'alimentation saine et de pensée positive et méditation, points qui retiennent l'attention d'un nombre croissants de personnes souhaitant de ce fait pratiquer spécifiquement ce yoga.

La certification atteste de compétences spécifiques à la transmission des techniques de yoga Sivananda à un public débutant ou intermédiaire, uniquement sur les techniques liées aux postures, à la respiration, à la relaxation, et à la concentration.

Elle s'adresse

aux professionnels amenés à transmettre les techniques de yoga Sivananda à ces personnes,

que sont :

- les professeurs d'autres types de yoga souhaitant proposer l'enseignement du yoga Sivananda
- les professionnels de l'enseignement (tels que les professeurs des écoles)
- les professionnels du secteur sanitaire et social (tels que les infirmiers, kinésithérapeutes, éducateurs spécialisés, accompagnants éducatif et social)
- les professionnels du sport (tels que les entraîneurs, coach sportifs)

Cette certification s'adresse également à toute personne justifiant d'une pratique régulière du yoga depuis au moins 5 ans attestée par un professeur de yoga qualifié et ayant un projet solide et justifiable d'une activité d'enseignement du yoga Sivananda.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

Créer un environnement propice au déroulement d'une séance de yoga Sivananda, en veillant à la propreté, à la luminosité, à la température, au désencombrement et à l'aération de la pièce ou de l'environnement de la séance, en tenant compte de la situation de chaque participant, en prévoyant le nombre de participants maximum leur permettant un espace suffisant de pratique et une libre circulation de l'intervenant, afin d'offrir un espace de travail sûr, inclusif et favorable à la pratique du yoga Sivananda.

Préparer les séances de yoga Sivananda en se préparant à l'enseignement des techniques de yoga Sivananda, en accueillant les participants et en identifiant leur profil, en s'appuyant sur la séquence de base du yoga Sivananda, en adaptant cette séquence de base au niveau de pratique du public, afin de proposer un contenu répondant aux

besoins et profil(s) des participants et favorisant la transmission des enseignements.

Expliquer la portée du yoga Sivananda aux participants, en livrant les aspects théoriques de manière claire, concise et illustrée des principes et des impacts du Yoga Sivananda, en faisant le lien avec la pratique :

bienfaits des postures et techniques de respiration, de concentration et de relaxation, en présentant les limites contre indications de la pratique le cas échéant, afin de favoriser la compréhension des objectifs visés par les différentes techniques.

Guider les exercices respiratoires, en expliquant chacune des techniques dans la manière de l'exécuter et ses bienfaits, en respectant le protocole d'exécution des différentes techniques de respiration (respiration abdominale, kapalabhati), en montrant les exercices de respiration ou en sollicitant un participant pour les montrer, afin d'assurer la compréhension des participants de leur pratique et amélioration des exercices de respiration.

Guider l'exécution des postures en suivant la séquence de postures propre au yoga Sivananda, en expliquant les postures proposées par une démonstration faite par lui-même ou en sollicitant un participant, en les ajustant de manière individuelle (en demandant son autorisation au participant/dans le respect de l'espace personnel de chacun) et selon les capacités de chaque participant, afin d'assurer la compréhension des participants de leur pratique, la réalisation des exercices dans des conditions optimales de sécurité et leur amélioration au fil des séances.

Adopter la posture d'enseignant dans la transmission des techniques de base du yoga Sivananda (et selon les principes de ce dernier) en se maintenant dans une attitude d'humilité et de bienveillance, en ajustant le volume de sa voix, le débit des paroles et les temps de pause, en observant chaque participant dans sa pratique, en adaptant ses déplacements dans la salle et parmi les participants, en utilisant un vocabulaire adapté au profil des participants, afin de favoriser la connexion avec les participants, la concentration et la relaxation de ces derniers et de garantir la meilleure expérience possible.

Guider le processus de la relaxation finale selon les techniques du yoga Sivananda, en respectant le protocole permettant une relaxation profonde en fin de séance, en donnant des instructions spécifiques aux différents phases de la relaxation finale afin d'assurer la compréhension des participants de leur pratique et amélioration des exercices de relaxation.

Voies d'accès

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Cette certification s'adresse aux professionnels amenés à transmettre les techniques de base du yoga Sivananda que sont :

- les professeurs d'autres types de yoga souhaitant proposer l'enseignement du yoga Sivananda
- les professionnels de l'enseignement (tels que les professeurs des écoles)
- les professionnels du secteur sanitaire et social (tels que les infirmiers, kinésithérapeutes, éducateurs spécialisés, accompagnants éducatif et social)
- les professionnels du sport (tels que les entraîneurs, coach sportifs)

Cette certification s'adresse également à toute personne justifiant d'une pratique régulière du Yoga depuis au moins 5 ans attestée par un professeur de Yoga qualifié et ayant un projet solide et justifiable d'une activité d'enseignement du Yoga Sivananda.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

1 représentant de l'organisme certificateur, n'ayant pas de lien ni formé de candidat inscrit à la session d'examen dont il est membre

2 professionnels externes au certificateur, en activité, formé au yoga Sivananda et l'enseignant régulièrement (de manière hebdomadaire) depuis au moins 2 années

Base légale

Date de décision	24/09/2025
Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	24/09/2028
Date de dernière délivrance possible	24/03/2029

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF

<https://sivanandaorleans.org/fr/>

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/7270/>

Où se former

Formations référencées	1
Organismes	1
Régions couvertes	1
Prix indicatif	1 500 €
Durée	200 h

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

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	2
Montant total engagé	3 000 €
Coût moyen par dossier	1 500 €
Durée moyenne	200 h
Période	08/2026
France compétences	90 %
Reste à charge titulaire	10 %

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