

Enseigner l'Ashtanga et Vinyasa Yoga

RS7729 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	333t
Formacode(s)	15450
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	30/09/2026
Date d'échéance	30/09/2028

Certificateur(s)

MOKSA · SIRET : 91027770600016

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

La certification « Enseigner l'Ashtanga et Vinyasa Yoga » a pour objectif de valider les compétences nécessaires pour concevoir, encadrer et sécuriser des séances d'Ashtanga Vinyasa Yoga adaptées à différents publics, dans le respect des principes fondamentaux de cette pratique.

Elle s'adresse aux professionnels du sport, du bien-être ou de l'accompagnement corporel, justifiant d'une expérience préalable et d'une pratique régulière du yoga, souhaitant développer des compétences complémentaires dans son enseignement et structurer leur intervention, notamment dans la pratique de l'Ashtanga et Vinyasa Yoga.

La certification permet de garantir la mise en œuvre de séances cohérentes, progressives et sécurisées, prenant en compte les caractéristiques, les besoins et les éventuelles limitations des pratiquants, y compris en situation de handicap. Elle vise également à assurer un encadrement respectueux des règles d'hygiène et de sécurité, intégrant les principes de prévention des risques liés à cette pratique, ainsi qu'une capacité d'adaptation et d'amélioration continue des pratiques pédagogiques.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

Analyser les besoins des pratiquants en identifiant leurs attentes, leurs capacités physiques, leur niveau de pratique, leurs éventuelles situations de handicap et leurs contraintes, au moyen d'un recueil d'informations structuré, dans le but de définir des objectifs de séance adaptés, inclusifs et sécurisés.

Concevoir une séance d'Ashtanga et Vinyasa Yoga en structurant une progression pédagogique intégrant enchaînements et respiration, au moyen d'une sélection adaptée de postures issues de la méthode, dans le but de proposer une séance cohérente, progressive et accessible.

Accueillir les pratiquants en présentant le cadre, le déroulement et les consignes de la séance dans le but de sécuriser la pratique et de favoriser l'engagement des participants.

Guider une séance d'Ashtanga et Vinyasa Yoga en utilisant des consignes verbales, des démonstrations et repères techniques, en tenant compte des capacités des pratiquants et des situations de handicap, dans le but de favoriser une pratique fluide, engagée et sécurisée.

Renforcer l'engagement des pratiquants en intégrant des techniques de respiration, de concentration et de récupération et en proposant des ajustements individualisés, dans le but d'améliorer l'implication, la qualité d'exécution, le bien-être et de prévenir les risques.

Analyser sa pratique pédagogique en recueillant les retours des pratiquants et en analysant le déroulement de la séance, dans le but d'ajuster et d'améliorer les séances futures.

Appliquer les règles de sécurité, d'hygiène et de responsabilité professionnelle en contrôlant l'environnement de pratique, en intégrant les principes de prévention en matière de santé et sécurité au travail, et en adoptant des pratiques respectueuses de l'environnement, dans le but de garantir un cadre sécurisé, responsable et conforme.

Voies d'accès

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation continue, Candidature individuelle

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Exercer une activité professionnelle dans le domaine du sport, du bien-être ou de l'accompagnement corporel (coach sportif, professeur de fitness, professeur de danse, professeur de yoga, ou activité équivalente).

Justifier d'au moins deux années de pratique régulière du yoga.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE, CANDIDATURE INDIVIDUELLE

Le jury est composé de 3 personnes :

- Le responsable de certification n'ayant eu aucun lien avec les candidats
- Deux professionnels de l'enseignement du Yoga externe à Yoga Moksa

Base légale

Date de décision	30/09/2026
Durée de l'enregistrement	2 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	30/09/2028
Date de dernière délivrance possible	30/03/2029

Statistiques

Année	Certifiés	Dont VAE	Insertion 6 mois	Métier 2 ans
2025	11	—	—	—
2024	14	—	—	—

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF

<https://yoga-moksa.fr/formation/>

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/7729/>