Répertoire spécifique

Enseigner le Yin yoga

RS7801 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	333t
Formacode(s)	15436, 15450
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	30/10/2026
Date d'échéance	30/10/2028

Certificateur(s)

SATTVA YOGA SHALA · SIRET : 83284347800054

SATTVA YOGA SHALA · SIRET : 83284347800021

Partenaires habilités

1 organisme habilité, d'après la liste publiée par France compétences : 1 à former et organiser l'évaluation.

Organisme	SIRET	Habilitation
SATTVA YOGA SHALA	83284347800021	Former et organiser l'évaluation

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

La certification « Enseigner le Yin yoga » atteste des compétences nécessaires à la conception, l'animation, l'adaptation et la sécurisation de séances de Yin yoga, en tenant compte des caractéristiques et besoins spécifiques des publics pratiquants (débutants, intermédiaires, seniors, femmes enceintes, personnes en situation de handicap) et de leurs objectifs (relaxation profonde, assouplissement, libération des tensions et bien-être global). Le Yin yoga est une pratique centrée sur le maintien prolongé de postures au sol, combinée à des techniques de respiration et de relaxation. Cette certification s'adresse aux professeurs de yoga déjà en activité, souhaitant acquérir des compétences complémentaires afin d'intégrer l'enseignement du Yin yoga dans leur pratique professionnelle.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

Identifier les besoins des pratiquants en recueillant des informations sur leurs objectifs, leurs conditions physiques, leurs niveaux et leurs éventuelles situations de handicap afin de concevoir des séances Yin Yoga adaptées à leurs attentes.

Concevoir une séance de Yin Yoga, en organisant les postures, les respirations, les transitions et les temps d'intégration afin de favoriser une progression cohérente et respectueuse du rythme des pratiquants.

Intégrer les techniques de respiration dans une séance de Yin Yoga, au moyen d'exercices ciblés (pranayamas, cohérence cardiaque et respiration abdominale), afin de développer la concentration, la gestion du stress et la détente des pratiquants.

Animer une séance de Yin Yoga en utilisant un langage adapté et en réalisant des visualisations guidées, afin d'ajuster la pratique à chaque participant et d'assurer sa sécurité et l'efficacité des postures.

Ajuster les postures des pratiquants, en intervenant verbalement ou par démonstration,
tout en respectant les limites corporelles, les situations de handicap et les principes du Yin Yoga afin d'optimiser la progression, le confort, la sécurité et la qualité de la pratique.

Conduire un temps de retour et d'intégration post séance de Yin Yoga, au moyen d'échanges verbaux et d'observations afin d'évaluer les effets perçus et recueillir les retours pour améliorer les séances futures.

Respecter les normes d’hygiène, de sécurité et les engagements RSE applicables aux Établissements Recevant du Public (ERP), en intégrant des pratiques respectueuses de l’environnement, afin de garantir un accueil des publics dans des conditions légales, éthiques et durables.

Voies d'accès

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Justifier d’une activité de professeur de Yoga

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE, CANDIDATURE INDIVIDUELLE

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

Base légale

Date de décision	30/10/2026
Durée de l'enregistrement	2 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	30/10/2028
Date de dernière délivrance possible	29/04/2029

Statistiques

Année	Certifiés	Dont VAE	Insertion 6 mois	Métier 2 ans
2026	18	—	—	—
2025	26	—	—	—
2023	15	—	—	—

Pour plus d'informations

Fiche officielle (France Compétences)
https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/7801/

Où se former

Formations référencées	3
Organismes	1
Régions couvertes	1
Prix indicatif	790 € – 990 €
Durée	20 h

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