

# PROGRAMME DE FORMATION e-learning EN TOUT OU PARTIE À DISTANCE



## INTITULE DE FORMATION : « Yoga Intermédiaire »

**OBJECTIFS :** Être capable d'enseigner la philosophie du Yoga Intermédiaire  
Réaliser, encadrer et adapter les 12 asanas niveau intermédiaire  
Concevoir les sessions de yoga et leurs adaptations

### PUBLIC CONCERNÉ

Tous les publics majeurs  
Educateurs sportifs  
Préparateurs sportifs  
Danseurs  
Coachs sportifs

### PRÉREQUIS

Avoir validé le Yoga Basic

Connaître la base anatomique  
et musculaire du corps humain

Avoir une connaissance  
du vocabulaire Yoga

### DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

**Durée globale estimée :** 30 heures

**Dont en présentiel :** 0 heure

**Dont à distance :** 12 heures

**Dates de la formation :**  
du 05/06/2026 au 05/06/2027

**Coût de la formation :** 450,00€ net de taxes  
TVA non applicable - article 293B du CGI

### CONTENU DE LA FORMATION

#### **Théorique :**

Historique et philosophie des pratiques Yoga  
Les Yamas / les Asanas

Bénéfices

#### **Pratique :**

Apprentissage des Asanas niveau intermédiaire (12)  
Apprentissage, pédagogie du cours et des adaptations

**Être capable de corriger les publics avec leurs pathologies**

### MODALITÉS D'ASSISTANCE PÉDAGOGIQUE

**Formatrice :** Lobo Odette, née le 08/10/1969, diplômée d'état

des métiers de la forme et des activités physiques sportives pour tous,

**Instructeur :** yoga

**Marion Perivolas née le 7/03/1990**, licence STAPS /professeur de YOGA 500h

### MODALITÉS D'ASSISTANCE TECHNIQUE

Courriel, chat/forum, téléphone, visioconférence.

L'assistance est synchrone pour le volet administratif, les cours en visioconférence  
et asynchrone pour les contenus d'apprentissage et vidéo, quiz et QCM.

Les réponses se font par retour de mail ou chat, fréquence : 1 à 2 fois  
par semaine.

### TYPE D'ACTIVITÉS EFFECTUÉES ET DURÉE ESTIMÉE

**Classe virtuelle :** 12 heures de visioconférence / 30 minutes d'assistance  
téléphonique par semaine / 30 heures minimum de travail en ligne pour apprendre  
les postures, par le biais de vidéo

**Livret de formation :** téléchargeable pour chaque module

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Evaluation des acquis :** quiz et QCM

**La nature des travaux :** le stagiaire doit participer à un cours en visioconférence  
avec le formateur

**Durée estimée :** 1h30

**La nature de l'évaluation :** être capable de suivre une session en live  
avec les adaptations

**La durée :** 1h30

### MOYENS TECHNIQUES

Plateforme E-learning, visioconférence, suivi vidéo