THE GOOD YOGA SCHOOL

Formation 40h

Anatomie et Séquençage

Du 16 au 20 février 2026

Pré-requis :

- Aucun pré-requis pour cette formation

Public visé :

- Les professeurs de yoga qui veulent affiner leur compréhension anatomique et rendre leurs cours plus précis, fluides et progressifs
- Les pratiquants avancés qui souhaitent gagner en autonomie et créer leurs propres séquences en sécurité.

5 jours de formation en présentiel

40 heures dispensées en présentiel dans notre studio de Crépieux la pape au 9 impasse des Merles

Version 1.1 - 21/11/2025

THE GOOD YOGA SCHOOL

Objectifs :

1. Construire des séquences avec un vrai fil conducteur.
2. Réduire drastiquement le temps de préparation des cours.
3. Sortir de la répétition et enrichir son vocabulaire de transitions.
4. Comprendre pourquoi certaines transitions fonctionnent et d'autres non.
5. Créer des cours qui font progresser les élèves de manière visible.
6. Enseigner avec confiance, sans improvisation aléatoire.
7. Assembler des postures qui s'enchaînent logiquement, sans casser le rythme ni l'intention.
8. Gagner en assurance pour créer et vendre des ateliers cohérents.

MÉTHODES UTILISÉES :

- **Alternance pratique / théorie :** pratiques corporelles suivies d'apports d'anatomie, biomécanique et séquençage.
- **Pédagogie active :** les participants pratiquent, observent, analysent et construisent eux-mêmes des séquences.
- **Apprentissage par l'expérience :** compréhension ancrée dans le ressenti, l'exploration du mouvement et la mise en situation réelle.
- **Progression guidée :** du simple au complexe, des postures isolées vers des transitions cohérentes.
- **Aucune séquence pré-fabriquée :** construction adaptée et évolutive.

MOYENS MOBILISÉS :

- **Séances de longues pratiques** permettant l'intégration corporelle et l'expérimentation directe.
- **Supports visuels** et théoriques en anatomie et biomécanique (schémas, modèles, fiches).
- **Observation guidée** entre pairs pour comprendre alignements, compensations et logiques d'enchaînement.
- **Ateliers** de construction de séquences encadrés par le formateur.
- **Feedbacks individualisés** sur l'exécution, la logique et la pertinence des séquences créées.

THE GOOD YOGA SCHOOL

Informations et conditions :

- Mise en situation d'enseignement de 30 minutes avec un thème et une cible imposés.
- Attestation de participation et réussite envoyée suite à l'évaluation finale.
- La formation sera maintenue au delà de 4 participants, pour une capacité maximum de 8 participants.
- Au studio de Crépieux-la-pape, au 9 impasse des Merles : 5 minutes en train et 15 minutes en voiture de la part Dieu, 20 minutes en vélo depuis le parc de la tête d'or
- Si vous êtes en situation de handicap, merci de contacter Perrine au 04 81 65 34 78

Conditions d'annulation :

- Annulation jusqu'à 4 mois avant : remboursement de l'acompte – 10% pour frais de dossier
- Annulation jusqu'à 2 mois : remboursement de 50% de l'acompte
- Non remboursable 1 mois avant

Formatrices :

- Teresa Medina, kinésithérapeute, ostéopathe et professeure de yoga
- Perrine Allexant, professeure de yoga et fondatrice des studios TGF

Modalités d'inscription :

- Remplir le formulaire d'inscription
- Procéder au règlement - Paiement en 2 fois possible
- Signer les documents envoyés à réception

Procéder au paiement : 710€
paiement en 3 fois possible

Remplir le formulaire

THE GOOD YOGA SCHOOL

Planning :

Jour 1 – Fondations : binds, torsions et cohérence du mouvement

- Pratique longue autour des binds et torsions
- Rappel des objectifs de la formation : pourquoi et comment séquencer
- Rappel des directions de mouvement et de la biomécanique
- Comprendre le principe des chaînes musculaires
- Rappel des étapes d'un cours cohérent et du choix possible des thèmes

Jour 2 – Hanches et créativité du séquençage

- Pratique longue autour des hanches et des écarts
- Drills de mobilité et de stabilité des hanches
- Anatomie des hanches et genoux
- Cas pratiques : développer sa créativité

Jour 3 – Épaules et transitions

- Pratique longue autour des inversions et du travail des épaules
- Drills spécifiques sur la stabilité et la mobilité scapulaire
- Anatomie des épaules
- Cas pratiques : maîtriser des transitions

Jour 4 – Bassin et colonne : stabilité et extension

- Pratique longue autour des extensions de la colonne
- Drills pour explorer la relation bassin/colonne
- Anatomie du bassin et de la colonne vertébrale
- Cas pratiques : explorer les différentes entrées possibles dans les postures

Jour 5 – Structurer et transmettre

- Pratique longue autour du grip
- Mise en place d'une routine d'entrainement" personnelle pour atteindre ses objectifs de pratique
- Création, préparation et vente d'un atelier
- Clôture et intégration des apprentissages

Procéder au paiement : 710€
paiement en 3 fois possible

Remplir le formulaire