THE GOOD YOGA SCHOOL

Formation 40h

Yoga accessible et adapté

Du 7 au 11 avril 2026

Pré-requis :

- Être professeur de yoga certifié ou en cours de formation certifiante
- Avoir une première expérience d'enseignement

Public visé :

- Les professeurs de yoga souhaitant développer une pédagogie inclusive et sécurisée
- Les professeurs de yoga souhaitant gagner en assurance dans leur enseignement

5 jours de formation en présentiel

40 heures dispensées en présentiel dans notre studio de Lyon 6

Version 1.1 - 27/11/2025

THE GOOD YOGA SCHOOL

Objectifs :

1. Développer une lecture intuitive du corps, dans ses possibilités comme dans ses limites — reconnaître ce qui peut bouger, ou quand c'est encore trop tôt, et comment adapter sans rigidité.
2. Comprendre les principes biomécaniques essentiels du mouvement pour proposer des ajustements cohérents et respectueux.
3. Adapter ta pédagogie à différents publics : seniors, femmes enceintes, élèves blessés ou fragilisés dans divers contextes sociaux.
4. Créer des séances accessibles, fluides et sensées, sans perdre ni ton style ni ton intention.
5. Gagner en assurance et en autonomie dans ta capacité à enseigner "à partir du réel" plutôt qu'à partir d'un idéal de posture.
6. Offrir à tes élèves une pratique fonctionnelle, libératrice et profondément humaine.

MÉTHODES UTILISÉES :

- **Alternance continue entre théorie, pratique et mises en situation professionnelles**
- **Apprentissage par l'expérience :** pratiquer, observer, ajuster, transmettre (modèle de Kolb)
- **Pédagogie inductive et incarnée** : la théorie émerge de l'expérience vécue
- **Approche non dogmatique,** favorisant l'analyse et l'autonomie pédagogique
- **Prise en compte de la diversité des corps** et des besoins pour développer l'adaptabilité professionnelle

MOYENS MOBILISÉS :

- Salle de pratique équipée (tapis, matériel pédagogique)
- Groupes en effectif réduit
- Supports pédagogiques écrits et visuels
- Mises en situation d'enseignement avec feedbacks
- Encadrement par des formatrices ancrées dans la pratique du terrain
- Temps de débriefing et d'analyse des pratiques

Informations et conditions :

- Mise en situation d'enseignement de 30 minutes.
- Un plan de cours à rendre
- Un examen écrit
- Les examens se déroulent pendant les temps de formation.
- Attestation de participation et réussite envoyée suite à l'évaluation finale.
- Formation certifiée YACEP par Yoga Alliance.
- 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 :

- Perrine Allexant, fondatrice de The Good Flow, créatrice de formations certifiantes reconnues pour leur pédagogie vivante et structurée.
- Teresa Medina, kinésithérapeute et ostéopathe, spécialiste du mouvement fonctionnel et des adaptations biomécaniques.
- Céline Chieco, professeure de yoga et responsable pédagogique, experte en accompagnement des publics spécifiques et en psychologie

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

Planning :

Jour 1 – Fondations du yoga accessible

- Mise en contexte, intention et histoire du yoga adapté.
- Rappel des directions de mouvement et biomécanique du corps : comprendre le mouvement
- Utilisation du matériel et des supports : comment, quand, pourquoi
- Quand et comment ajuster physiquement ses élèves pour apporter confiance et progression
- Pratique au mur : stabilité, sécurité, repères sensoriels

Jour 2 – Blessures et adaptations

- La douleur et la posture du prof : enseigner sans surcorriger ni chercher à “soigner”
- Les blessures les plus fréquentes retrouvées en cours de yoga
- Adapter en fonction des contraintes physiques et psychologiques rencontrées
- Pratique : yoga de décharge musculaire au sol

Jour 3 – La femme enceinte

- Étapes de la grossesse et enjeux physiologiques
- rappel anatomique autour du bassin et du périnée
- Méditation, chant et pranayama pendant la grossesse
- Comment utiliser le yoga pour renforcer la femme enceinte et lui donner l’énergie nécessaire pour accoucher et allaiter de la manière la plus physiologique possible
- Pratique avec ballon : mobilité, fluidité, sécurité

Jour 4 – Le yoga senior

- Les pathologies naturelles du vieillissement et adaptations possibles
- Les bonnes pratiques pour enseigner au public senior et permettre le mouvement ainsi que la progression
- Comment utiliser le Yoga pour offrir aux senior plus d’autonomie grâce au mouvement
- Pratique sur chaise : équilibre, ancrage, respiration

Jour 5 – Yoga social et contextes particuliers

- Enseigner dans des contextes “en marge” : réfugiés, institutions, rue
- Adapter pranayama et méditation aux différents publics
- Trauma, stress post-partum : aborder avec justesse et sensibilité
- Données scientifiques sur les effets de la méditation et de la pleine conscience
- Atelier final : créer un cours sur demande spécifique

Procéder au paiement : 710€
paiement en 3 fois possible

Remplir le formulaire