THE GOOD YOGA SCHOOL

Formation 40h

Yoga senior (focus EHPAD)

Du 30 novembre au 4 décembre 2026

Du 7 au 11 mars 2027



Cette formation a pour but de t'apprendre à séquencer une séance de Yoga de 30 minutes avec comme public cible les résident.e.s d'Ehpad, comprenant des postures, de la méditation et de la respiration

Public visé et pré-requis :

Aucun pré-requis pour cette formation ! Que tu sois :

- Professeur.e.s de Yoga / Pilates / Fitness qui souhaitent animer des séances de Yoga en maison de retraite
- Personnels de santé et d'animation en Ephad
- Personnes passionnées de mouvement qui se sentent concernées par l'isolement des résidents en Ephad et qui souhaitent leur apporter du mouvement et de la relaxation.

- 5 jours de formation en présentiel, de 8h30 à 12h15 puis de 13h30 à 17h15
- 40 heures dispensées à Lyon 6

Version 1.7, mis à jour le 13/10/2026

THE GOOD YOGA SCHOOL

Objectifs :

1. Séquencer une séance de Yoga de 30 minutes avec comme public cible les résident.e.s d'Ehpad, comprenant des postures, de la méditation et de la respiration
2. Être capable d'adapter instinctivement cette séance aux différents niveaux de mobilités et de handicaps moteurs
3. Être capable de travailler avec l'existant : chaises, fauteuils roulant, murs, avec ou sans matériel à disposition
4. Pouvoir enseigner le Yoga adapté avec éthique et intégrité auprès des résident.e.s d'Ehpad et leurs aidant.e.s
5. Comprendre et adapter son discours aux différentes pathologies liées au vieillissement en intégrant la sphère émotionnelle
6. Préparer une séance de Yoga main dans la main avec l'établissement receveur (création des groupes, intégration des soignants, ...)
7. Savoir réagir et quoi faire (ou ne pas faire) dans certaines situations / réactions « type » (abandon, non « progression », chute d'un résident...)
8. Incarner son rôle d'animateur de Yoga en Ehpad
9. Démarcher, communiquer et contractualiser avec l'Ehpad.

Méthodes, moyens et programme :

PRATIQUE

10 HEURES



- Pratique de yoga et de yoga adapté (avec chaise, mur...)
- Asana lab pour décortiquer les postures de yoga les plus courantes et leurs versions adaptées

THÉORIE

15 HEURES



- 6h d'anatomie, de biomécanique et de pathologie du vieillissement
- 3h d'organisation, contractualisation d'un cours de yoga en Ephad
- 3h de d'histoire du yoga et débat de société
- 3h de séquençage d'un cours adapté

MISE EN PRATIQUE

15 HEURES



- 5h de techniques d'enseignement : ajustement, pédagogie, travail de la diction, mise en situation
- 10h de compréhension et de mise en pratique du yoga adapté : postures, méditation et pranayama
- 2h de travail personnel

THE GOOD YOGA SCHOOL

Informations et conditions :

- Modalités d'évaluation : Rédiger et enseigner un cours type de 30 minutes selon un thème imposé
- Formatrices : Perrine Allexant, Céline Chieco et Teresa Medina Grande
- Avec la participation d'Oriane, gériatre en EHPAD.
- La formation sera maintenue au delà de 6 participants, pour une capacité maximum de 13 participants.
- Si vous êtes en situation de handicap, merci de contacter Perrine au 04 81 65 34 78



DEPUIS JANVIER 2025

- 2 formations dispensées avec 14 stagiaires formés
- Nombre d'heures de formations dispensées : 80h
- Taux d'abandon : 0% (grossesse et maladie)
- Taux de réussite : 100%
- Taux de satisfaction : 100%

Modalités d'inscription :

- Remplir le formulaire d'inscription
- Procéder au règlement : acompte de 50% (non remboursable) à l'inscription, solde à régler 1 mois avant le début de la formation, aucune annulation possible un mois avant le début de la formation. Si annulation avant 1 mois : retenue de 15% pour frais administratifs
- Signer les documents envoyés à réception du règlement
- Formation maintenue au delà de 6 inscrits, 12 inscrits maximum

Financement personnel : 790€
paiement en 3 fois possible

Financement public ou entreprise : 1190€

THE GOOD FLOW
YOGA EXPERIENCE

Programme :

Jour 1 :

- Courte histoire du Yoga - Pourquoi le Yoga en Ehpad ?
- Ethique : le Yoga est il vraiment adapté ? Les traces du yoga adapté dans l'histoire
- Le mouvement en Ehpad et les pathologies du vieillissement : qu'est ce que le yoga peut apporter ?
- Mise en pratique : Asanalab
- Intervention sur l'organisation d'activités en l'Ephad "
- Pratique de Yoga ciblée sur la mobilité articulaire

Jour 2 :

- Intervention sur les pathologies musculaires et squelettiques du vieillissement définition : comment adapter un cours ?
- Histologie, directions de mouvement et mise en situation
- Mise en pratique : Asanalab
- Pratique de Yoga ciblée nuque et épaules

Jour 3 :

- Enseigner des pranayamas adaptés
- Anatomie du système respiratoire et digestif
- Techniques de séquençage
- Mise en pratique : Asanalab
- Pratique de Yoga ciblée sur le bassin, les hanches et les chevilles

Jour 4 :

- Enseigner une méditation adaptée
- Mise en pratique : Asana lab
- Pratique de Yoga ciblée sur les flexions et les extensions
- Mise en situation : cas pratique

Jour 5 :

- Techniques d'enseignement, diction, démonstration et pédagogie
- Bonne pratiques : nos retours d'expérience
- Préparation de l'examen : travail en groupe du séquençage d'un cours
- Mise en pratique : Asana lab
- Pratique de Yoga ciblée sur les flexions latérales et torsions
- Contractualiser avec l'Ehpad : prise de contact, création des groupes
- Examen : mise en situation d'enseignement par groupes