

Catalogue de Formations

2 types de formations adaptées à différents styles et niveaux de pratique

Formation continue :

Formation de professeur de yoga en 3 niveaux

Niveau 1 - Fondations : enseignement de cours guidés pour débutants

Niveau 2 - Perfectionnement : enseignement de cours intermédiaires

Niveau 3 - Pédagogie : vers un enseignement technique adapté à tous

Formations courtes

Formation yoga et mobilité

Formation mobilité et alignement

Formation de vinyasa : l'art de séquencer

Formation continue de professeur de yoga

Niveau 1

Objectifs

- Enseigner des cours de yoga dynamique pour débutants
- Utiliser une méthode d'enseignement pédagogique et progressive
- Comprendre les règles anatomiques propres aux postures de yoga
- Connaître l'histoire de l'hindouisme et du yoga
- Développer une pratique autonome en cours mysore
- Développer une pratique des différents aspects du yoga

Programme Général

- Ashtanga et vinyasa yoga : 1ère série de l'ashtanga et série lunaire
- Technique d'enseignement : démontrer, guider et ajuster les postures
- Anatomie : bases théoriques et applications à la pratique
- Pédagogie : mise en situation d'enseignement et travail en binômes
- Histoire culturelle et religieuse indienne et histoire du yoga
- Théorie : philosophie du yoga, système énergétique du yoga
- pratiques complémentaires : pranayama, méditation, yoga nidra

24 jours 200 H

Tarif auto-financement

2400 € avant 01/06/2024

2450 € avant 01/09/2024

2500 € après 01/09/2024

Tarif financement OPCO

Formation + frais de dossier
2650 €

Dates : à définir

Profils concernés

- Praticants expérimentés
- Professeurs d'autres styles de yoga
- Enseignants de pratiques physiques
- Professionnels du bien-être

Prérequis

- 3 ans de pratique régulière du yoga au minimum.
- Maîtrise des postures de base du hatha, de l'ashtanga et du vinyasa
- Candidature soumise à un entretien préalable

Formation en petit groupe
Maximum 12 personnes

Horaires

9h30- 13h
14h30-18H30

Inclus

- Cours théoriques avec présentation numérique (ppt)
- Cours pratiques avec matériel technique
- Livret de support de cours
- Séances pratiques d'assistanat
- Carte 20 cours

Modalités d'évaluation

- 2 évaluations pratiques
- 1 évaluation théorique
- 8 évaluations écrites en contrôle continu

Lieu

Ashtanga Yoga Shala
Toulouse
1 rue Féral 31000 Toulouse



Formation continue de professeur de yoga

Niveau 2

Objectifs

- Enseigner des cours de yoga de niveau intermédiaire
- utiliser des outils pédagogiques adaptés aux postures
- Utiliser les règles anatomiques dans son enseignement du yoga
- Acquérir des techniques complémentaires aux postures de yoga
- Acquérir une méthode pédagogique adaptable à tous les niveaux
- Connaître l'histoire du yoga et du hatha yoga

Programme Général

- Ashtanga et vinyasa : techniques de niveau intermédiaire
- Enseignement : démontrer, guider, et ajuster les postures complexes
- Anatomie appliquée au yoga : comprendre l'utilisation du corps
- Pédagogie : mise en situation d'enseignement et travail en binômes
- Histoire du hatha yoga et des pratiques posturales modernes
- Théorie : les rapports entre pratique, théorie, et enseignement du yoga
- Pratiques complémentaires : mobilité, pranayama, méditation

18 jours 150 H

Tarif auto-financement

1800 € / 1900 €

Tarif financement OPCO

Formation + frais de dossier
1950 €

Dates :

29/10-1/11/2026

19-22/12/2026

18-21/02/2027

13-18/04/2027

Profils concernés

- Professeurs de yoga expérimentés
- Professeurs d'ashtanga et de vinyasa yoga débutants
- Pratiquants d'ashtanga et de vinyasa yoga expérimentés

Inclus

- Cours théoriques avec présentation numérique (powerpoint)
- Cours pratiques avec matériel technique
- Livret de support de cours
- Séances pratiques d'assistanat

Prérequis

- Avoir effectué une formation de yoga dynamique de 200 h.
- Connaître la 1ère série de l'ashtanga et la série lunaire
- Candidature soumise à un entretien préalable

Modalités d'évaluation

- 5 évaluations pratiques
- 1 évaluation théorique
- 4 évaluations écrites en contrôle continu

Formation en petit groupe
Maximum 12 personnes

Horaires

9h30- 13h
14h30-18H30

Lieu

Ashtanga Yoga Shala
Toulouse
1 rue Féral 31000 Toulouse



Formation continue de professeur de yoga

Niveau 3

Objectifs

- Construire des cours spécifiques pour tous les niveaux d'élèves
- Maîtriser les outils complémentaires à l'enseignement des postures
- Maîtriser les ajustements et les différentes corrections posturales
- Développer les qualités de l'enseignant : méthode, gestuelle, langage
- Relier la théorie du yoga à ses pratiques et à son enseignement

Programme Général

- Techniques posturales de niveau intermédiaire
- Technique d'enseignement : démontrer, guider, et ajuster les postures complexes
- Anatomie appliquée au yoga
- Mobilité fine, proprioception et yoga 'thérapeutique'
- Pédagogie : mise en situation d'enseignement et travail en binômes
- Théorie : les liens entre yoga, ayurveda et soin du corps

18 jours 150 H

Tarif auto-financement

1800-1900 €

Tarif financement OPCO

Formation + frais de dossier

1950 €

Dates : à définir

Profils concernés

- Professeurs de yoga expérimentés
- Professeurs d'ashtanga vinyasa yoga confirmés
- Pratiquants d'ashtanga vinyasa yoga avancés

Inclus

- Cours théoriques avec présentation numérique (ppt)
- Cours pratiques avec matériel technique
- Livret de support de cours
- Séances pratiques d'assistanat

Prérequis

- Avoir effectué la 2ème année de formation ou une formation de 500h
- Avoir 5 ans de pratique régulière du yoga au minimum
- Candidature soumise à un entretien préalable

Modalités d'évaluation

- 5 évaluations pratiques
- 1 évaluation théorique
- 4 évaluations écrites en contrôle continu

Formation en petit groupe
Maximum 12 personnes

Horaires

9h30- 13h

14h30-18H30

Lieu

Ashtanga Yoga Shala
Toulouse

1 rue Féral 31000 Toulouse



Formation de yoga vinyasa

Construire une posture, créer une séquence

Objectifs

- savoir décomposer les postures du vinyasa
- construire une séquence thématique
- construire une séquence vers une posture complexe
- Connaitre les bases anatomiques propres aux postures de yoga
- Relier technique posturale et fluidité de l'enseignement

Programme Général

- Technique posturale du vinyasa yoga
- Technique d'enseignement : savoir décomposer les postures
- Technique d'enseignement : savoir construire une séquence
- Anatomie pour le yoga : les bases et les applications à la pratique
- Pédagogie : séances de mise en situation et travail en petits groupes

5 jours 35 H

Tarif auto-financement

500 / 550 €

Tarif financement OPCO

Formation + frais de dossier
650 €

Dates

à définir

Profils concernés

- Pratiquants de yoga expérimentés
- Professeurs de yoga
- Enseignants de pratiques physiques
- Professionnels du bien-être

Prérequis

- 2 ans de pratique régulière du yoga et 1 an de pratique du vinyasa ou ashtanga yoga au minimum
- Maîtrise des postures de base du hatha yoga et du vinyasa

Formation en petit groupe
Maximum 12 personnes

Horaires

10h - 13h
14h30 - 18h30

Inclus

- Cours théoriques
- Cours pratiques avec matériel technique
- Livret de support de cours

Modalités d'évaluation

- 2 évaluations pratiques
- 1 évaluation théorique

Lieu

Ashtanga Yoga Shala
Toulouse
1 rue Féral 31000 Toulouse



Formation yoga et mobilité

Objectifs

- Acquérir un répertoire d'exercices de mobilité
- Connaitre les règles anatomiques liées aux postures de yoga
- utiliser les techniques de mobilité adaptées à chaque posture
- savoir construire des séquences incluant postures et mobilité

Programme Général

- Techniques de mobilité et technique posturale du yoga
- Pédagogie : savoir reproduire les exercices liant yoga et mobilité
- Anatomie : les différentes fonctions des groupes de muscles
- Théorie de la mobilité : mieux comprendre l'usage du corps

6 jours 42 H

Tarif auto-financement

600 € avant 1/05/2026

650 € après 1/05/2026

Tarif financement OPCO

Formation + frais de dossier
700 €

Dates

26-/31/07/2026

Profils concernés

- Pratiquants de yoga expérimentés
- Professeurs de yoga
- Enseignants de pratiques physiques

Prérequis

- 2 ans de pratique régulière du yoga au minimum
- Maîtrise des postures de base du hatha yoga et du vinyasa

Formation en petit groupe
Maximum 12 personnes

Horaires

10h - 13h
14h30-18H30

Inclus

- Cours théoriques
- Cours pratiques avec matériel technique
- Livret de support de cours

Modalités d'évaluation

- 1 évaluation pratique
- 1 évaluation théorique

Lieu

Ashtanga Yoga Shala
Toulouse
1 rue Féral 31000 Toulouse



Formation yoga, mobilité et alignement

Objectifs

- Acquérir un répertoire d'exercices de mobilité avec accessoires
- Comprendre les règles anatomiques liées aux postures de yoga
- utiliser des techniques de mobilité adaptées au travail recherché
- savoir construire des séquences d'exercices d'intensité progressive
- savoir utiliser des accessoires pour aménager les postures de yoga

Programme Général

- Techniques de mobilité fine
- Techniques de mobilité fonctionnelle
- Technique posturale du yoga avec accessoires
- Pédagogie : mise en situation d'enseignement et travail en binômes

5 jours 35 H

Tarif auto-financement

500 € / 550 €

Tarif financement OPCO

Formation + frais de dossier
650 €

Dates

à définir

Profils concernés

- Pratiquants de yoga expérimentés
- Professeurs de yoga
- Enseignants de pratiques physiques

Prérequis

- 2 ans de pratique régulière du yoga au minimum
- Maîtrise des postures de base du hatha yoga et du vinyasa

Formation en petit groupe
Maximum 12 personnes

Horaires

10h - 13h
14h30-18H30

Inclus

- Cours théoriques
- Cours pratiques avec matériel technique
- Livret de support de cours

Modalités d'évaluation

- 1 évaluation pratique
- 1 évaluation théorique

Lieu

Ashtanga Yoga Shala
Toulouse
1 rue Féral 31000 Toulouse



Informations Générales

L'Organisme de Formation (OF) d'Antoine Suplisson est déclaré auprès du préfet de la région Occitanie sous le Numéro de Déclaration d'Activité (NDA) : 76311025931.

Possibilités de financements

Vous pouvez solliciter une prise en charge financière auprès des financeurs publics et paritaires (OPCO uniquement, pas d'éligibilité au CPF). Les formations ont la certification Qualiopi et sont référencables au catalogue Datatock.

Nature des actions de formation

Les formations s'inscrivent dans le cadre des actions de formation prévues par les articles L.6313-1 et L.6313-9 du Code du Travail. Elles constituent une action ayant pour objet le développement des compétences et des connaissances.

Analyse des besoins

Lors de l'entretien préalable à l'inscription, nous étudions ensemble votre projet de formation (objectif individuel, besoins et attentes, phase d'avancement de votre projet, acquis existants) afin de valider l'adaptation de votre profil au contenu annoncé de la formation et vous orienter au plus près de vos besoins.

Modalités d'accès et délais d'inscription

L'inscription est effective après entretien individuel, validation des pré-requis, réception de la convention signée et du paiement des arrhes (30%) ou de l'entièreté de la formation. Les demandes d'inscription peuvent être envoyées jusqu'à 2 jours avant le début de la formation sous réserve de places disponibles.

Accessibilité PSH

Les personnes en situation de handicap sont invitées à le signaler au responsable de l'OF et à convenir d'un entretien afin d'étudier les possibilités de compensation disponibles. Ces formations ne sont pas spécialement dessinées pour répondre aux besoins des personnes à mobilité réduite. Pour les autres formes de handicap, contactez-nous pour préciser vos besoins, nous étudierons ensemble les possibilités de compensation.

Non Accessibilité

Les personnes en situation de handicap mental et physique spécifique (malentendants et malvoyants) sont réorientées vers les partenaires prestataires habilités à accompagner ces publics spécifiques.

Indicateurs de performance

Au 31/08/2025 :

Nombre de formations : 13

Heures de formation : 1324 h

Nombre de participants : 95

Abandons : 2

Taux de présence : 99 %

Note de satisfaction générale : 9,9/ 10

Informations complémentaires

Pour chaque formation : Pré-requis, objectifs, programme, durée, tarifs, méthodes mobilisées et modalités d'évaluation sont indiquées sur la page de la formation et sur le contrat.

