



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
**ACTIONS DE FORMATION**

# 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
- Connaitre 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

- Pratiquants 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

### Lieu

Ashtanga Yoga Shala

Toulouse

1 rue Féral 31000 Toulouse

### 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



# 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
- Connaitre 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

### 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

Formation en petit groupe

Maximum 12 personnes

#### **Horaires**

9h30- 13h

14h30-18H30

#### **Lieu**

Ashtanga Yoga Shala

Toulouse

1 rue Féral 31000 Toulouse

### Inclus

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

### Modalités d'évaluation

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



# Formation continue de professeur de yoga

## Niveau 3

### Objectifs

- Construire des cours spécifiques pour tous les niveaux d'élèves
- Maitriser les outils complémentaires à l'enseignement des postures
- Maitriser 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

### 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

Formation en petit groupe  
Maximum 12 personnes

### Horaires

9h30- 13h  
14h30-18H30

### Lieu

Ashtanga Yoga Shala  
Toulouse  
1 rue Féral 31000 Toulouse

### Inclus

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

### Modalités d'évaluation

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



# 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

**5 jours 35 H**

### Tarif auto-financement

500 / 550 €

### Tarif financement OPCO

Formation + frais de dossier  
650 €

### 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

**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

### 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
- Maitrise 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 référencées 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.

