

VALÉRIE ALLIBE & NATALIE THOMAS

# FORMATION PROFESSORALE

## ASHTANGA YOGA 200H



**3 MODULES EN PRESENTIEL**

**3-8 MARS 2025**

**28 AVRIL -3 MAI 2025**

**7-10 JUILLET 2025**

**SUIVI EN LIGNE OU COURS EN PRESENTIEL**



57 RUE CENTRALE, 69360 ST SYMPHORIEN D'OZON  
PRES DE LYON

3 MODULES  
EN PRESENTIEL

# FORMATION PROFESSORALE 200H

MARS-JUILLET 2025

TARIF  
FORMATION

2900€

\* 2500€ *early bird* -  
*inscription 1er fevrier 2025*



## L'ASHTANGA YOGA

QU'EST CE QUE C'EST ?

L'ashtanga yoga signifie « Yoga des 8 membres », en référence aux yoga sutras (texte ancien, classique et influent écrit il y a environ 2000 ans). Le but primordial du Yoga est de rechercher une expérience de vie qui est absente de la souffrance. Le yoga est donc une pratique traditionnelle, une philosophie de vie qui développe la santé et la spiritualité et un état d'être.

L'ashtanga vinyasa yoga est une forme de yoga dynamique établie en un système de postures reliées par la respiration. Ce système dérivé des enseignements de Sri T. Krishnamacharya (appelé père du Yoga moderne) a été démocratisé par Sri P. Jois et systématisé en 6 séries de postures, de difficultés croissantes.

Dans la 1ère série, appelée Yoga Cikitsā, ou Yoga Thérapie, les postures, le placement de la respiration et la concentration agissent sur les différents organes et fonctions du corps de manière méthodique. Le résultat de la pratique permet une circulation sanguine améliorée, un corps léger et fort avec un esprit calme et apaisé.

L'Ashtanga Yoga développe de façon équilibrée la force, la souplesse, de l'équilibre et l'endurance. La pratique régulière des différentes postures amène également une meilleure conscience du corps, un équilibre mental et développe la concentration.





# INTRODUCTION À LA FORMATION

POUR QUI ? POURQUOI ?

## POUR QUI ?

Cette formation Ashtanga Yoga 200H s'adresse à ceux qui veulent devenir professeur de yoga ou qui désirent simplement approfondir leur pratique personnelle et leur connaissance de l'Ashtanga Vinyasa yoga.

Il est recommandé d'avoir déjà une pratique d'Ashtanga depuis au moins un an ou bien une autre forme de yoga dynamique depuis au moins 2 ans. L'ashtanga yoga est une pratique exigeante, et demande du temps pour que le corps s'adapte. La formation se déroulant sur 6 mois, le corps peut assimiler mieux avec un risque moindre de blessure.

Cette formation sur 5 mois, permet aux participants d'établir une pratique personnelle ancrée, qui est la base de l'enseignement. Basée sur la 1ère série d'Ashtanga, nous étudierons chaque asana en détail, les différentes façons de modifier chaque position avec ou sans aide de support, ainsi que les contre-indications.

Les participants pourront ainsi transmettre le yoga à tous types de personnes. Nous étudierons aussi les ajustements possibles (et leur contre-indications), l'anatomie, l'ayurveda (brièvement) et bien sûr l'histoire et la philosophie du yoga et comment appliquer la philosophie du yoga dans son quotidien.

## TEMPS ET PRINCIPE

La formation se déroule en 3 modules en présentiel. Un suivi aura lieu chaque semaine entre les rencontres, avec une pratique dirigée (en ligne ou en présentiel) et une session de coaching pour répondre aux différentes questions, attentes, doutes ...

## AVEZ-VOUS DÉJÀ PRATIQUÉ LE YOGA ASHTANGA ?

- 
- 1- À quelle fréquence ?
  - 2- Avez-vous déjà enseigné ?

## OBJECTIFS ?





## DATES CLÉS

---

**MODULE 1 :**  
**3-8 MARS 2025**

**MODULE 2 :**  
**28 AVRIL -3 MAI 2025**

**MODULE 3 :**  
**7-10 JUILLET 2025**



## JOURNÉE TYPE DE 7H30 À 19H

Pratique guidée / Mysore (2h)  
Méditation et Pranayama

Pause thé/café vers 10H

Théorie / Sujet thématique

Pause déjeuner

Après-midi : Théorie / Sujet thématique  
Fin d'après-midi : Atelier spécifique sur les  
postures / ajustement  
Q&A



# EXEMPLES D'ATELIER SPÉCIFIQUES ET SUJETS ABORDÉS :

- Fondamentaux : Bandha, Drishti, Ujjayi, Prāna, Mantra
- Alignements spécifiques à l'Ashtanga
- Introduction à l'anatomie pour le Yoga
- Histoire de l'Ashtanga Yoga
- Philosophie du Yoga : Les sutras de Patanjali
- Le corps énergétique: système des chakras, nadis ...
- Appliquer le yoga dans son quotidien
- Ajustements et style Mysore pour la Première Série
- Enseignement aux débutants (modifications, ajustements, ..)



## ENSEIGNEMENT

172H présentiel pendant les modules  
30H minimum entre les modules

## TRAVAIL PERSONNEL

Le travail personnel s'organisera autour de lectures obligatoires.

Il y aura aussi quelques "devoirs" ou pré-requis entre chaque week-end et plusieurs questions de réflexions personnelles. Le but des sessions entre les week-ends est de vous accompagner dans ce travail personnel et d'en discuter chaque semaine, toujours en lien avec la pratique physique.

# PROGRAMME



## MODULE 1 (3 AU 8 MARS 2025)

- Histoire du Yoga et de l'Ashtanga Yoga
- Les piliers du yoga, importance de la pratique personnelle, yoga sutra.
- Apprentissage de la série I d'Ashtanga Yoga
- Découverte du pranayama et apprentissage de certaines techniques
- initiation à la méditation et à ses différentes techniques

## SUIVI

Suivi de formation en présentiel ou en ligne (vendredi matin )

- Pratique de la 1ère série
- Question et réponse
- Point sur les difficultés rencontrés

## MODULE 2 (28 AVRIL -3 MAI 2025)

- Philosophie et études des textes de Yoga
- Transposition des connaissances en anatomie et physiologie à un corps et une posture/technique de respiration
- Application des connaissances en anatomie et physiologie à une séance complète de Yoga
- Approfondissement de la pratique d'Ashtanga Yoga
- Approfondissement des techniques de pranayama ( et découverte de nouvelles techniques )
- Développement de la pratique de la méditation
- Positionnement en tant que professeur
- Développement ses compétences de professeurs



# PROGRAMME



## SUIVI

Suivi de formation en présentiel ou en ligne (vendredi matin )

- Pratique de la 1ère série
- Question et réponse
- Point sur les difficultés rencontrés

## MODULE 3 (7 AU 10 JUILLET 2025)

- Etude des textes de Yoga
- Application des connaissances en anatomie et physiologie à une séance complète de Yoga
- initiation à certaines postures de la série 2 d'Ashtanga Yoga (si possible) ou découverte de certaines postures
- Conduite d'une séance de pranayama
- Conduite d'une séance de méditation
- Positionnement en tant que professeur
- Les principes pédagogiques tels que l'observation, l'écoute, la vigilance et les ajustements personnalisés.
- La verbalisation des postures et des enchaînements.
- Développement de son activité professionnelle

## EVALUATION

- ÉVALUATION CONTINUE SUR CHAQUE COMPÉTENCES
- ÉCRIT SUR LE YOGA
- CONDUITE D'UNE SÉANCE



# OBJECTIFS TOUT AU LONG DE LA FORMATION



## COMPÉTENCE 1

Connaître la première série d'Ashtanga Yoga, noms des postures , comptage en sanskrit.



## COMPÉTENCE 2

Capacité à guider un cours



## COMPÉTENCE 3

Connaître les principes de philosophie de l'Ashtanga yoga



## COMPÉTENCE 4

Comprendre l'anatomie et effectuer les ajustements nécessaires en fonction des personnes.



## COMPÉTENCE 5

Culture générale autour de l'Ashtanga yoga



## COMPÉTENCE 6

Avoir sa pratique personnelle établie et être toujours capable de se positionner en tant qu'élève.



# QUI VOUS ACCOMPAGNE ?



Pratiquante et enseignante d'Ashtanga Yoga depuis maintenant plus de 15 ans, Valérie Allibe est aussi l'heureuse maman de 3 enfants, yogis en herbe.

Forte de son expérience dans l'enseignement du yoga dans divers endroits ( entreprise, particuliers, studio). Valérie propose des cours de yoga Ashtanga depuis plus de 9 ans pour permettre à tous de pratiquer. Ses élèves viennent de divers horizons et Valérie enseigne à un public variés de 3 ans à 83 ans.

Elle continue de se former auprès de grands professeurs, lors de stages, ateliers et cours particuliers, tels que : Sharat Jois, Philippa Asher, Kino Mac Gregor, Manju Jois, Sheshadri et son fils Harish.

Valérie pratique actuellement la 2ème série.



Natalie Thomas est une professionnelle accomplie et passionnée du mouvement et du bien-être.

Diplômée d'État en tant qu'éducatrice sportive depuis 2006, elle cumule près de deux décennies d'expérience dans l'enseignement et l'accompagnement.

Professeure de yoga certifiée (Yoga Alliance 200h et IPHM), elle allie technique, créativité et bienveillance pour offrir des cours enrichissants et adaptés à tous. Par ailleurs, son rôle de chorégraphe reflète sa passion pour le mouvement et l'expression artistique. Natalie incarne une approche holistique, associant discipline, pédagogie et créativité pour inspirer ceux qu'elle accompagne.



# FAQ

## PRIX ET MODE DE RÈGLEMENT

Chèques, chèques vacances, CB, espèces et virement bancaire accepté.  
Possibilité de paiement en 3 fois sans frais.  
Acompte de 30% à l'inscription.

## LES LIVRES SONT-ILS INCLUS DANS LE PRIX DE LA FORMATION ?

Non, ils ne sont pas inclus dans le prix de la formation. Vous pourrez retrouver tous les ouvrages en ligne, en occasion ainsi qu'en librairie.  
Une liste de livres obligatoires et une liste de livres conseillés vous sera remis.

## POUR QUI EST FAITE CETTE FORMATION ?

Vous voulez être professeur de yoga ?  
Vous êtes en reconversion professionnelle ou vous souhaitez pratiquer votre profession en complément de votre activité principale ?  
Cette formation est faite pour vous.

## PRATIQUES

Une boulangerie, un Petit Casino et un fast-food sont accessibles à moins de 1 min à pied du studio. Des places de parking gratuites tout autour du studio sont disponibles pour votre véhicule. Une cuisine équipée ainsi qu'une douche sont à disposition au studio.

## CERTIFICAT DE FIN DE FORMATION

À la fin de cette formation de 200H vous obtiendrez votre "Titre de professeur de Yoga Ashtanga certifié Yoga Alliance." Vous obtiendrez toutes les clés pour exercer votre activité en tant que professionnel.le.

## LIEU DES COURS INTENSIFS

57 rue centrale,  
69360 ST SYMPHORIEN  
D'OZON  
Studio  
MaBoutiqueYoga en face du Petit Casino.

# FAQ





## MOYENS TECHNIQUES & PEDAGOGIQUES



- Groupe de maximum 10 personnes pour assurer un suivi individualisé
- Accès à la plateforme en ligne avec ressources et documents
- Livret pédagogique numérique remis à l'inscription.
- Un groupe WhatsApp faciliter le contact entre les participants et les formateurs.
- Accès aux personnes en situation d'handicap.

Pour toute personne reconnue en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter pour étudier la faisabilité de votre projet de formation.

Référent handicap : Valérie Allibe – [valerie.allibe@gmail.com](mailto:valerie.allibe@gmail.com)

Merci de venir avec votre propre matériel (tapis, sangles et briques), ainsi que le nécessaire pour pouvoir prendre des notes (carnet, stylos, crayons). En dehors des modules de formation, il est recommandé de disposer d'un accès à internet pour bénéficier du suivi en ligne et de l'accès à la plateforme de ressource.



## DEMANDE D'INSCRIPTION

Merci de remplir le formulaire ci-dessous  
<https://forms.gle/Vj7QMa1EVR8yPzTf9>

Suite à la réception du formulaire, un rendez-vous téléphonique est programmé afin d'étudier la candidature et de délimiter ensemble les besoins personnels et/ou professionnels. Les inscriptions prendront fin le 28 Février 2025 à minuit.

L'inscription est effective après validation des prérequis (par téléphone), puis après réception de la convention signée et de 30% d'acompte (sauf dossier de prise en charge).



## LES PLUS DE CETTE FORMATION



- Suivi personnalisé sur 5 mois : les participants seront accompagnés dans leur démarche pour devenir professeur de yoga
- Accès à la plateforme en ligne pour travailler seul les postures
- Possibilité d'enseigner au studio pendant la formation en conditions réelles.
- Évolution de sa pratique personnelle grâce aux nombreuses heures de pratique, car le yoga, c'est avant tout de la pratique.
- Certification "Yoga Alliance" 200H
- Possibilité de financement via OpcO, Pôle Emploi, FIFPL ...

**Qualiopi**  
processus certifié

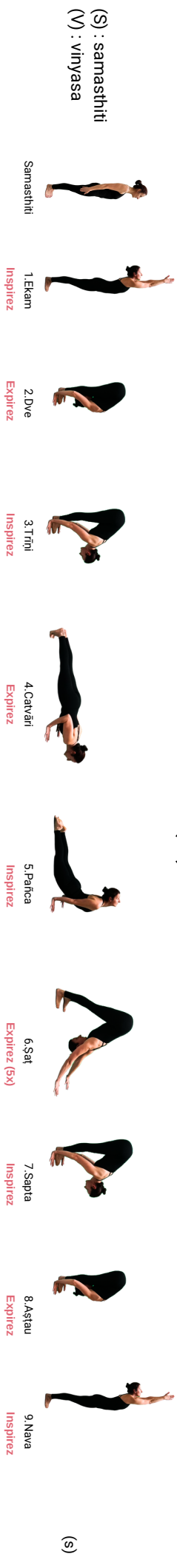


### ENTRETIEN PRÉALABLE (~30MIN)

A l'issu de votre demande d'inscription, nous vous proposerons un entretien pour évaluer vos motivations et votre engagement à suivre cette formation de 200h.



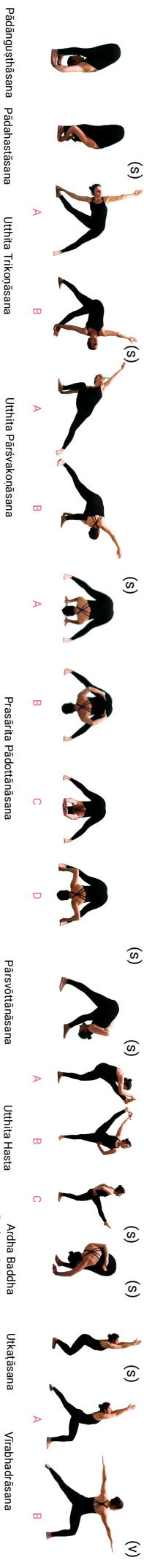
## SURYA NAMASKAR A (5X)



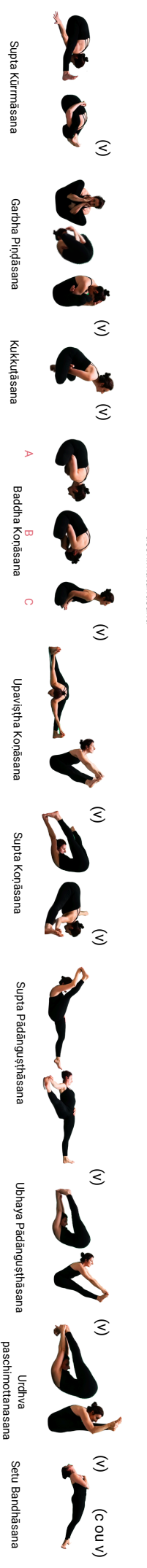
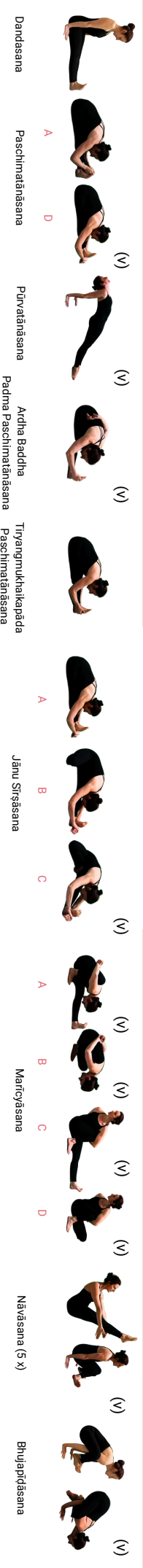
## SURYA NAMASKAR B (3 OU 5X)



## POSTURES DEBOUT



## POSTURES ASSISES



## POSTURES DE FIN







MABOUTIQUE YOGA

**VOUS SOUHAITEZ VOUS INSCRIRE À LA FORMATION ?**

Remplissez cette demande d'inscription en ligne  
ci-dessous



## **FORMULAIRE DE DEMANDE** **D'INSCRIPTION**

<https://forms.gle/Vj7QMaiEVR8yPzTf9>

**CONTACTEZ-NOUS**



VALERIE.ALLIBE@GMAIL.COM



06 34 49 54 95



57 RUE CENTRALE, 69360 ST SYMPHORIEN D'OZON



@VALERIEALLIBE / @NAT\_MOUVEMENTETSOUFFLE