



**DEVENIR PROFESSEUR DE YOGA**

**FORMATION 500H  
CURSUS COMPLET**

***UN CURSUS COMPLET POUR DEVENIR UN PROFESSEUR  
DE QUALITE DE YOGA SPORT ET SANTÉ***

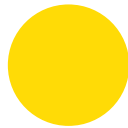
# TOUS LES MODULES

## LA FORMATION 500H COMPREND



**FORMATION  
ANATOMIE  
EN LIGNE**

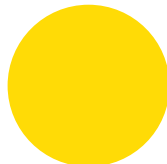
**15h**



**FORMATION  
ÉLÈVE**

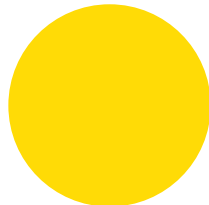
En ligne ou présentiel

**70h**



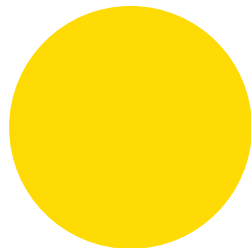
**FORMATION  
200H  
FORMATION INITIALE  
DE PROFESSEUR DE YOGA**

**200h**



**FORMATION  
100H  
SPÉCIALISATION**

**100h**



**FORMATION  
YOGA THÉRAPIE**

**120h**

# FORMATION 500H

## **PUBLIC**

Pratiquants de Yoga et sportifs, désireux d'enseigner le Yoga Postural Anatomique

## **PRÉ REQUIS**

Être à l'aise à l'oral

Avoir suivi le module anatomie 15h en ligne

Pratiquer le Yoga et le sport depuis 2 ans

Avoir une bonne conscience corporelle

## **DUREE**

2 MOIS ( 500H)

réalisable en plusieurs modules sur un an  
ou en 2 mois l'été

## **ÉVALUATION**

Validation de l'intégralité des modules par  
test écrits, oraux et mise en pratique

## **GROUPE**

12 participants maximum

## **ACCREDITATION**

Accrédité Yoga Alliance

## **PRIX**

6000 € les 500H

## **HORAIRES**

7h - 9h / 10h - 13h30 / 15h - 20h

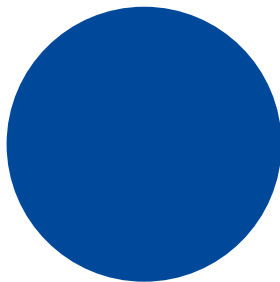
## **INSCRIPTIONS**

[www.yogainari.com](http://www.yogainari.com)



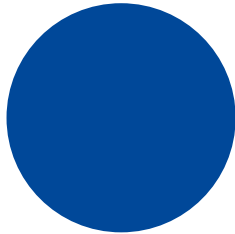
# FORMATION 500H

## LES PRINCIPAUX AXES DE FORMATION



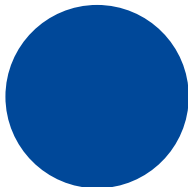
### ANATOMIE DU MOUVEMENT

POUR BIEN CONNAÎTRE LE CORPS HUMAIN ET  
SAVOIR S'ADAPTER



### PRATIQUE ET ENSEIGNEMENT POSTURAL SPORT SANTÉ

YOGA, RESPIRATION, ADAPTATION, CONSCIENCE  
CORPORELLE ET ENCOURAGEMENT À L'AUTONOMIE



### ALLIAGE DE DISCIPLINES

YOGA, DANSE, CIRQUE, EDUCATION POPU-  
LAIRE POUR AVOIR UN EBOITE A OUTILS  
RICHE DE PLUSIEURS DOMAINES



### OUTILS THERAPEUTIQUE

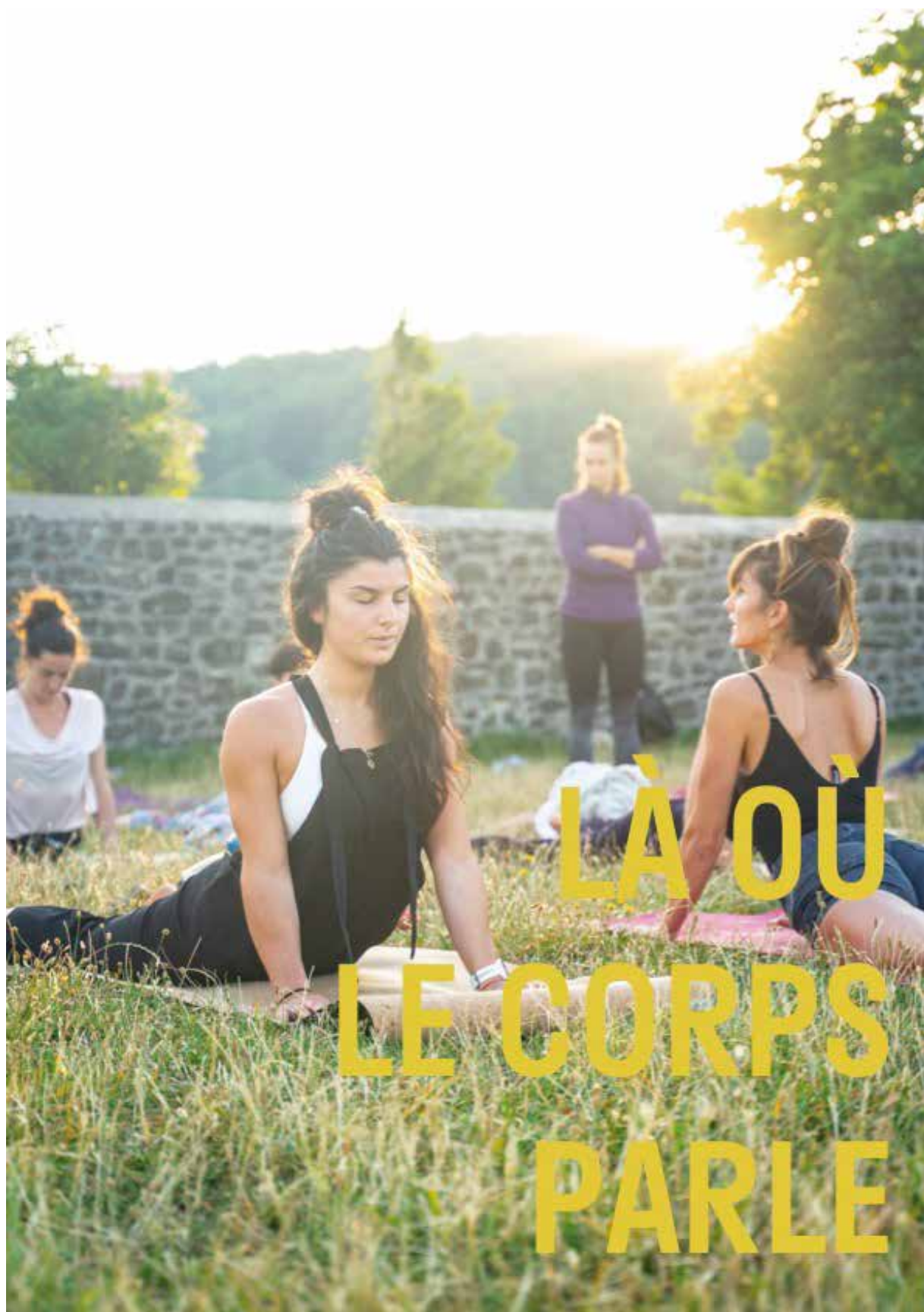
ANALYSE MORPHOLOGIQUE, ETUDE DE PATHOLOGIES,  
ADAPTATION, MEDITATION, RELAXATION



### HISTOIRE ET PHILOSOPHIE DU YOGA

POUR CONNAITRE LES ORIGINES DE CETTE DISCIPLINE  
RÉCENTE

**FORMATION 500H**



## DEROULE DE LA FORMATION

52 jours en présentiel ou 43 jours si vous faites la formation élève en ligne

### EN LIGNE POSSIBLE :

- Formation anatomie 15h
- Formation élève

## COMMENT LA FAIRE ?

### 2 options :

#### Sur un an :

Venir ou suivre dans l'ordre aux sessions ci dessous :  
(dates indiqués sur le site en ligne)

- Formation anatomie 15h ( en ligne )
- Formation élève
- Formation 200h
- Formation 100h
- Formation Yoga Thérapie

Envoyez nous un mail avec les dates des sessions sélectionnées :  
[yogainari@gmail.com](mailto:yogainari@gmail.com)

#### Sur 2 mois :

2 mois pour se plonger dans sa formation  
Des week ends de pause sont prévus ( vous pouvez continuer à loger sur place et profiter des montagnes et rivières aux alentours )

*Veillez à bien avoir suivi le module anatomie de 15h en ligne avant*

---

**Session ÉTÉ 500H :**  
**Juillet et Août**

---

**Session Automne 500h :**  
**Octobre et Novembre**



Yoga Inari est une école de Yoga, spécialisée en anatomie et en formation de Yoga, elle est aujourd'hui implantée en Drôme provençal à Dieulefit.

A force de constater le manque de connaissance en Anatomie et en bio mécanique de la plupart des écoles de Yoga et des professeurs, Roxane, créatrice de Yoga Inari, a décidé de créer des formations de Yoga spécialisé en Anatomie pour pallier à ce manque.

La pratique du yoga sans précision biomécanique de placement, de respiration peut entraîner des problèmes articulaires, voire cardiaques, circulatoires... Il s'agit souvent de mauvaises pratiques, d'une mauvaise compréhension des postures et d'une mauvaise adaptation au public européen.

Après s'être entouré de kinésithérapeute, de professionnel du mouvement en santé et s'être enrichi de plusieurs formations en danse et anatomie, elle crée la méthode de Yoga Inari, une méthode respectueuse des singularités anatomiques de chacun.e qui permet de vivre en santé avec son corps et de travailler en profondeur sa posture en respectant ses limites articulaires, osseuses et donc morphologique.

Elle décide de former des professeurs de Yoga à sa méthode, afin de développer une approche plus compréhensive des corps et d'après elle d'être plus exigeants sur les formations 200h proposés à travers le monde qui ne dispense que très peu de cours d'anatomie et de bio-mécanique.

Le yoga est bien plus qu'un simple sport, par sa richesse d'outils, agissant sur le corps, le mental ou encore notre philosophie de vie. Cependant, elle estime que donner un cours de Yoga Postural (donc avec des postures de Yoga) est un cours corporel qui requiert des savoirs sur le fonctionnement du corps humain clair et précis afin de guider au mieux ses élèves, faire progresser, ne pas blesser et donc accompagner dans un mieux vivre les personnes.

Elle crée donc en 2017 des formations 200h pour devenir professeur de Yoga, avec un niveau d'exigence élevé en compréhension corporel, en bio mécanique et en anatomie. Verrons le jour des formations 100h, Yoga Thérapie, Yoga élève par la suite pour spécifier plus des approches de Yoga et répondre à des demandes d'enrichissement des professeurs de Yoga.

Aujourd'hui Yoga Inari forme plus d'une centaine de personnes par an, provenant de France, Belgique ou Suisse et des Dom Tom et nous avons la fierté de former des personnes avec notre niveau d'exigence.

Parallèlement à l'activité de formations, Yoga Inari propose des stages découvertes de la méthode alliés parfois à d'autres discipline complémentaire.





## LA METHODE YOGA INARI

La méthode est basée sur une approche respectueuse du corps de chacun.e. Elle prend en compte la morphologie et la singularité de chacun.e afin de le guider dans sa progression pas à pas. Les cours de Yoga donne des outils de compréhension corporelle et de référence anatomique pour offrir aux élèves des éléments clairs de placement et d'ajustement qui auront un impact en dehors de leur pratique de Yoga.

«C'est une utilisation du Yoga pour un bien vivre corporel, où par une compréhension de sa mécanique nous offrons à chacun.e une (trans) formation postural pérenne.»

## CE QU'EN DISENT LES ELEVES

« Professionnalisme, enthousiasme, accompagnement, progression, pratique, joie du partage en collectivité !

Je ressors de cette formation encore plus pro avec la compréhension du ressenti dans le corps grâce à l'anatomie dans le mouvement l'intérêt de l'adaptation pour chaque morphologie afin de transmettre à mon tour dans l'idée de garder ou retrouver la santé du corps et de l'esprit pour tous. Merci pour cette transmission passionnée et passionnante !»

Hélène, Formation Yoga Thérapie

« Les formations chez Yoga Inari sont d'un niveau très, très haut !!!!! , intenses avec de la rigueur, richesse des connaissances et très bien encadrés par une équipe professionnelle ( Roxanne et Cyrielle ) toutes les deux avec énormément des connaissances , d'expérience et énergie !!!!!!!!

Roxanne repère immédiatement nos points faibles et elle s'adapte à ses élèves et leurs niveaux

On apprendre sur soi, son corps , la perception consciente , nous limites et comme les dépasser

Je recommande les yeux fermés»

Federico Fromation 100h

«J'ai fait un stage de Yoga en 2019 avec Roxane, nous avons travaillé les placements de notre corps et nous avons appris et découvert ( pour moi) nos différences morphologiques à chacun.e et j'ai enfin pu comprendre et venir ajuster par quelques détails ( mais de grandes pour moi ) ma manière de me mouvoir et depuis mes douleurs aux genoux ont disparu. Je suis ravie et je repense en permanence à ce stage de 2 jours qui en si peu de temps a changé beaucoup pour moi ! Merci encore Yoga Inari, école qui est bien plus qu'une école de Yoga ! »

Sandrine, Stage Yoga Rando





## ROXANE

**fondatrice de Yoga Inari  
et de sa méthode.**

Diplômée d'anatomie du mouvement en danse, elle travaille avec différents osthéopathes et Kinésithérapeutes depuis plusieurs années à l'élaboration d'une méthode respectueuse des personnes dans le mouvement, notamment avec Cedric Chastel, créateur de danse et fascia ou Clémence Nataf, osthéopathe spécialisée en Cancérologie, elle vous emmène dans son univers d'anatomie du mouvement pointue pour un apprentissage de l'anatomie ludique et précise.



## CLEMENCE

**Osthéopathe,  
Cours Anatomie Palatoire**

osthéopathe humaniste, elle partage son amour pour l'anatomie et l'humain dans les cours d'anatomie qu'elle donne avec Roxane. Osthéopathe, formatrice en anatomie, formée en médecine chinoise, elle suit aussi des enfants atteints de cancer à l'hôpital de la Timone et rassemble ses différentes formations pour une approche holistique de la médecine corporelle.



## FLORA

**Professeure de Yoga**

Anciennement infirmière en réanimation et ancienne Judoka, Flora s'est formée avec Yoga Inari et allie sport et santé avec légèreté et enthousiasme alliant ses connaissances de son ancien métier avec une pratique terre à terre du mouvement.



## CEDRIC

**Osthéopathe,  
Spécialiste en Fascia**

osthéopathe, créateur du déroulé de soi, spécialiste en Fascia depuis 20 ans, il donne les cours de fascia au sein de la formation, partageant sa passion, ses recherches et ses dernières trouvailles dans un cours théoriques mais aussi pratique pour mieux ressentir ses fascias !



## CLAUDE

**Professeure de Yoga**

Anciennement sage femme et infirmière, Claude a depuis longtemps focalisé son attention sur les bienfaits du mouvement en se formant au Yoga, à l'éducation sportive pour répondre à des demandes d'élèves toujours plus variés à des cours de sports et pour savoir comment adapter le mouvement à chacun.e.

## A QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

La formation de Professeur de 500 heures est dense et intensive.  
Elle s'adresse à toutes les personnes désireuses de venir enseigner un yoga adaptable et en santé, basée sur des bases d'anatomie du mouvement.

### PRÉ REQUIS :

- Vouloir Enseigner le yoga ou une discipline sportive
- Être capable de s'exprimer devant un groupe avec facilité
- Être capable de lire, de rédiger et de synthétiser
- Avoir une bonne conscience corporelle et proprioceptive
- être volontaire, autonome et aimer apprendre et se dépasser
- Etre en bon état de santé physique ET mental permettant la réalisation d'une formation intensive de ce type et de cette durée.



### JOURNEE TYPE :

7h-8h15 Yoga Postural et pranayama  
8h15-8h30 Méditation  
8h30-9h15 Petit déjeuner  
9h15-13h15 : ANATOMIE  
13h15 : Déjeuner (inclus)  
14h15-15h Karma Yoga et révision  
15h-16h Anatomie  
16h-20h PEDAGOGIE DU YOGA et PRATIQUE  
20h-20h15 Relaxation  
20h15 Diner  
temps journalier : 10h

Horaire modifiables selon les saisons,  
les jours et els ateliers.

### CERTIFICATION

- Une certification de professeur de Yoga YTTC 500H
- Diplôme de professeur de ©Yoga Inari - Yoganatomie de 500h :
- avec un bulletin récapitulatif de tous les cours donnés et une validation de tous les modules
- 1 recommandation de notre part.
- Formation acrédité YOGA ALLIANCE : Diplôme de Yoga Alliance : faire la demande via Yoga Inari après la formation.

## PRIX

### FORMATION PEDAGOGIQUE

Le prix comprend :

- l'ensemble des modules
- les supports de formations
- l'ensemble des ateliers
- le manuel de formation

Payable en plusieurs fois :  
en 3, 6 ou 12 mensualités :  
30 % demandé à l'inscription

**Prix : 6000 euros**



Vous pouvez loger sur place ou à l'extérieur ( airbns et campings dsiponibles à Dieulefit )

Les journées sur place sont de 52 jours

### LOGEMENT

Situé en drôme Provençal, L'école dispose de logements pour ses étudiants dans une vieille batisse du 18ème siècle.

Logement au gîte en dortoir : 20 €/ nuit X  
52 = 1040 €

Logement au gîte en chambre  
individuelle : 60 euros/nuit : 3120 €

### REPAS

Des repas bio, végétariens et locaux sont cuisinés avec amour et on s'adapte aux palais et à chacune pour le plus grand bonheur de partager un moment convivial et de se délecter de bons produits !

REPAS : 20 € par jour ( midi et soir inclus ) X  
52 jours  
1040 €

### BUDGET TOTAL A PREVOIR :

**Formation seule  
6000 €**

ou

**Formation + logement + repas  
6000 + 2080 = 8080 €**



**POSTULEZ À LA FORMATION :**

**[yogainari@gmail.com](mailto:yogainari@gmail.com)**