

RÉVISION NOVEMBRE 2026

FORMATION DE PROFESSEUR DE YOGA

ANNÉE 2



NOUS DISPENSONS DES FORMATIONS DEPUIS 2016



Une école d'excellence

Ce programme de formation en Yoga traditionnel a pour vocation de transmettre aux futurs enseignants et enseignantes la quintessence de cette pratique millénaire, tout en intégrant les savoirs et techniques pédagogiques modernes.

Conçu pour guider chaque stagiaire dans sa croissance personnelle et professionnelle, ce cursus vise à former des enseignants inspirés et inspirants, capables de transmettre le yoga avec respect, compétence et dévouement.

Ancré dans la tradition tout en étant résolument tourné vers l'avenir, ce programme met l'accent sur une approche individualisée de l'enseignement.
L'être humain est au centre de cette transmission : chaque personne est unique dans son histoire, ses besoins et ses aspirations.

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

AVANT PROPOS

Nous vous proposons une pédagogie qui valorise l'écoute et l'adaptation, afin que vous puissiez, à votre tour, créer des pratiques sur mesure, respectueuses de la singularité de chaque individu.

Certifiée par la Fédération Francophone de Yoga (FFY) et membre de la Fédération Internationale de Yoga (IYF),
cette formation assure une excellence reconnue, tout en restant fidèle aux principes fondateurs du yoga : l'harmonie du corps et de l'esprit.

Notre programme couvre plusieurs domaines complémentaires et essentiels :

• ***L'Anatomie,*** apportant une compréhension approfondie de l'anatomie fonctionnelle pour mieux guider les élèves dans leurs postures et mouvements.
• ***L'Ayurvéda,*** abordé sous l'angle de l'alimentation et des soins corporels, y compris les techniques de massage et les routines de purification, afin de favoriser un équilibre global et une vitalité durable.
• ***Le yoga individuel,*** une approche unique qui allie tradition et innovation pour proposer des pratiques spécifiques adaptées aux besoins des pratiquants, facilitant ainsi le chemin vers un bien-être durable et une guérison profonde.

Outre ces enseignements, cette formation aborde également l***e cadre légal et professionnel de l'enseignement du yoga***, afin de soutenir les futurs enseignants dans leur démarche d'installation et de développement de leur activité.

Vous y trouverez des outils pour bâtir une carrière florissante tout en restant aligné avec vos valeurs humaines et spirituelles.

Basé sur ***13 modules complémentaires***, ce programme vous offre les connaissances et l'expertise nécessaires pour évoluer en tant que professionnel du yoga, tout en nourrissant votre cheminement intérieur.

C'est un voyage d'exploration qui vous invitera à découvrir non seulement les méthodes d'enseignement, mais aussi la profondeur de votre propre pratique.

Nous avons conçu cette formation pour que vous puissiez incarner, avec authenticité et confiance, le rôle d'enseignant de yoga.
Que votre intention soit d'enseigner ou de simplement approfondir votre pratique, ce parcours vous accompagnera vers une maîtrise harmonieuse du corps et de l'esprit.

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

PUBLIC CONCERNÉ

ॐ À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation est destinée à toute personne majeure souhaitant s'engager avec passion et sérieux dans l'enseignement professionnel du yoga.

Elle s'adresse particulièrement à ceux et celles qui souhaitent approfondir leur pratique, enrichir leur compréhension du yoga et se préparer à transmettre cette discipline avec authenticité.

Pour y accéder, il est demandé de répondre aux prérequis suivants :

- Être titulaire d'un diplôme de niveau Bac ou supérieur.
- Justifier d'une pratique régulière du yoga depuis au moins deux ans.

Si votre dossier de candidature est retenu, vous serez invité(e) à un entretien individuel avec notre responsable pédagogique.

Cet échange a pour but d'évaluer votre niveau de pratique, d'approfondir vos motivations, et de vérifier que la formation correspond bien à vos aspirations et objectifs professionnels.

Pour valider votre inscription, merci de bien vouloir nous faire parvenir :

Une copie de votre dernier diplôme.
Un justificatif de votre pratique régulière (lettre de votre enseignant, factures de cours, bulletin d'adhésion à une association, etc.).
Une lettre de motivation expliquant votre parcours, vos objectifs et les raisons pour lesquelles vous souhaitez suivre cette formation.

Pour plus de détails, veuillez consulter le chapitre "Dossier d'inscription".

Nous accueillons également les personnes en situation de handicap. Notre référente handicap, Mme Leslie Chenavas (contact@sadhanalifecenter.com, 06 37 24 74 88), étudie avec vous, dès votre candidature, les adaptations possibles du rythme, des postures, des supports et des modalités d'évaluation. Les lieux de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite, et les attestations d'accessibilité sont disponibles sur demande.

Délai d'accès : nous répondons à chaque candidature sous 15 jours, puis l'entretien individuel est fixé avec la responsable pédagogique.

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

ॐ QUEMAÎTRISEREZ-VOUSÀL'ISSUEDELAFORMATION ?

ANNÉE 2

ॐ Compétences acquises

À travers les différentes spécialités abordées, et après avoir suivi les deux années du programme de formation, vous aurez développé un ensemble de compétences solides, vous permettant de transmettre le yoga avec assurance, profondeur et professionnalisme.
Vous maîtriserez :

Les Fondamentaux de la Transmission du Yoga :

• La culture, l'histoire et les connaissances générales propres à la philosophie et à la pratique du yoga.
• La compréhension des principaux textes philosophiques du yoga (Yoga Sutras de Patanjali, Bhagavad Gita, Upanishads, etc.) et leur application dans la vie quotidienne et l'enseignement.
• Les principes de la connaissance de soi et du développement personnel, ainsi que la capacité à créer une relation bienveillante et respectueuse avec les élèves.

Les Techniques Yogiques :

• La maîtrise théorique et pratique des postures (âsanas), incluant les variations et les ajustements adaptés à chaque élève.
• Les techniques de contrôle du souffle (prânâyâmas) et de purification (kriyas) dans leurs dimensions théoriques et pratiques.
• La pratique et l'intégration des mudrâs et bandhas, permettant de canaliser l'énergie et de favoriser un meilleur ancrage dans les pratiques.

Anatomie et Physiologie Appliquées au Yoga :

• Les bases de l'Anatomie et de la physiologie, appliquées à l'enseignement du yoga, afin d'enseigner de manière sécuritaire et adaptée.
• La compréhension des mécanismes corporels pour ajuster les postures selon les capacités physiques de chaque élève.

Pédagogie et Méthodologie :

• Les principes de la pédagogie adaptés à l'enseignement du yoga, y compris les techniques pour créer des cours variés et stimulants.
• La méthodologie de construction d'un cours de yoga, avec une approche progressive et adaptée aux besoins des différents publics (adultes, seniors, femmes enceintes, personnes en situation de handicap, etc.).
• L'adaptation des séquences de yoga aux pathologies les plus fréquemment rencontrées, grâce à une approche individualisée.

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

Développement d'une Activité Professionnelle :

• La connaissance du secteur d'activité de l'enseignement du yoga et de son environnement juridique, afin de vous installer et de développer votre activité professionnelle avec sérénité.
• Les méthodes pour construire et promouvoir votre propre style d'enseignement, tout en respectant les valeurs et l'éthique du yoga.

Yoga et Bien-être Holistique :

• Les fondamentaux de l'ayurvéda, avec un focus sur l'alimentation, les routines de soin du corps et l'équilibre des doshas.
• Les techniques de méditation et de relaxation pour intégrer le yoga mental dans votre enseignement.

Yoga-Individuel et Approche Personnalisée :

• Une compétence pour l'enseignement individuel, pour accompagner les personnes en quête de mieux-être à travers une approche unique du Yoga Cikitsa.
• Les bases d'une approche personnalisée afin d'adapter l'enseignement aux spécificités de chaque individu, en intégrant des dimensions physiques, mentales et émotionnelles.

En intégrant ces connaissances et compétences, vous serez préparé(e) à devenir un enseignant de yoga complet, capable d'accompagner vos élèves dans un parcours de transformation profonde, tout en menant votre propre évolution spirituelle et professionnelle.

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

FORMATEURS
ॐ LES INTERVENANTSDELAFORMATION

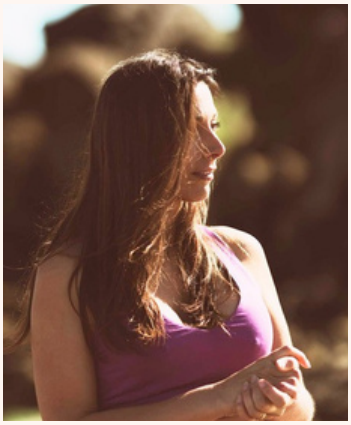
Tous nos instructeurs sont des professionnel(le)s reconnu(e)s dans leur domaine de compétence et ont une longue expérience de l'enseignement. Ils savent apprécier les différences de chacun et ont pour objectif de vous transmettre leurs savoirs et de vous aider à développer votre activité professionnelle dans le respect des règles de l'art et de vos futurs élèves.

LOLA PAPAS: YOGACHARYA FFY - VINIYOGA



Lola, figure reconnue du yoga en France, pratique depuis son enfance dans un environnement spirituel qui a façonné son approche unique. À 19 ans, elle débute l'enseignement et, dès 22 ans, forme des professeurs en partageant la richesse du yoga traditionnel. Avec plus de 23 ans d'expérience, elle se spécialise en yoga thérapeutique individuel et méditation tantrique.
En 2024, elle fonde la SADHANA FOUNDATION pour offrir gratuitement la méditation aux personnes en souffrance, convaincue de son pouvoir transformateur. Lola continue de transmettre son savoir avec une approche vivante et personnalisée, alliant technique et spiritualité.

VIRGINIE JEAN-BLANC: SPÉCIALISÉE EN AYURVEDA



Virginie est professeur de Yoga formée auprès de Lola. Elle enseigne et consulte à Vinay. Le yoga complète sa dynamique de prise de conscience en faisant le lien entre écologie intérieure et extérieure. Infirmière diplômée d'État, ancienne formatrice en soins esthétiques et formée à la santé environnementale, elle trouve dans le Yoga et l'Ayurveda le concentré de ses dix dernières années d'expériences autour du bien-être.
Formée à l'Ayurveda auprès de Vaidya Narendra Das grâce à Sadhana Life Center ainsi qu'auprès d'Alex Duncan d'Ayurveda Source, son quotidien tourne autour de l'Ayurveda et du Yoga, elle consacre son temps à diffuser cette passion.

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

PASCALE GIROD: SPÉCIALISTE EN ANATOMIE



Pascale Girod est spécialisée en anatomie et présidente de Pep's Équilibre, société dédiée à la qualité de vie au travail et à la prévention des risques psychosociaux. Avec plus de 15 ans d'expérience en formation sur l'intelligence émotionnelle et la santé mentale, elle est également instructrice MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) et praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise depuis 20 ans. Passionnée de sport, elle s'est formée au yoga et à l'anatomie respiratoire, approfondissant ses connaissances sur l'interaction entre le nerf vague et la fonction ventilatoire.

EMMANUELLE DESTANG: CHARGÉE EN MARKETING ET COMMUNICATION



Emmanuelle est diplômée d'un master en management et possède plus de 10 ans d'expérience en communication et marketing. Fondatrice de l'agence VISAE en 2014, elle accompagne les entreprises dans leurs projets stratégiques et créatifs. Aujourd'hui, elle transmet son expertise aux professeurs de yoga pour les aider à développer leur visibilité et vivre pleinement de leur passion.

OLIVIER GUILMONT: HATHA ET VINIYOGA



Olivier Guilmont découvre le yoga dès l'enfance grâce à son grand-père, qui l'initie au développement personnel. Passionné par les textes sacrés et les traditions spirituelles, il approfondit ses connaissances en suivant la formation de professeur avec Lola Mallein. Il enseigne aujourd'hui dans la région lyonnaise et fait partie de l'équipe des formateurs de Sadhana Life Center depuis 2019.

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

EMMANUELLE BERNARD: HATHA ET VINIYOGA



Emmanuelle, formée auprès de Lola, poursuit la transmission après avoir enseigné auprès d'enfants.
Portée par la connaissance du corps, le monde qui nous entoure, sensible à la nature, à l'écoute, Emmanuelle se réjouit de transmettre le yoga auprès de Sadhana Life Center et poursuit sa formation auprès de yogis et à travers les expériences, les voyages.

SARAH QUEUDOT: HATHA ET VINIYOGA



Sarah a grandi dans un environnement montagnard, passionnée par les sports de plein air. Elle découvre le yoga très jeune, intégrant naturellement cette pratique à son quotidien. Consciente de l'influence du mental sur les performances physiques, elle se spécialise en viniyoga au sein de Sadhana Life Center pour accompagner les sportifs. Transmettre le yoga depuis le cœur est sa plus grande passion.

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

ॐ EXIGENCES DE LA FORMATION

Devenir professeur de yoga ne se limite pas à l'acquisition de techniques, mais requiert également un engagement profond et une discipline personnelle.

Le programme de formation impose certaines exigences auxquelles le/la candidat(e) devra se conformer afin de tirer le meilleur parti de ce parcours et de devenir un(e) enseignant(e) de yoga accompli(e) :

1. Assiduité et Présence :

• Participer activement à l'ensemble des sessions de formation, en ligne ou en présentiel, avec une présence régulière et une implication constante.

2. Pratique Quotidienne :

• Instaurer une pratique personnelle régulière de yoga, à raison de 5 à 6 jours par semaine. Celle-ci peut être réalisée individuellement, à domicile, ou au sein de cours collectifs. Une pratique assidue est indispensable pour intégrer les enseignements et expérimenter pleinement les bienfaits du yoga.

3. Réalisation des Travaux Écrits :

• Rendre dans les délais impartis les différents travaux demandés entre chaque module de formation. Ceux-ci incluent : la préparation de séances pédagogiques, des réflexions philosophiques sur les textes étudiés, des comptes rendus de pratiques personnelles, ainsi que des travaux de groupe collaboratifs.

Ces exigences visent à encourager une discipline personnelle et à nourrir votre développement en tant que futur(e) enseignant(e) de yoga.

Elles permettent également de garantir un haut niveau de compétence et de maturité, indispensable pour transmettre cette discipline avec authenticité et rigueur.

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

🕉 DÉROULEMENT DE LA FORMATION

La deuxième année de formation se déroule sur 1 an.

Chaque année d'étude comprend 6 week-ends, 2 semaines complètes de formation en présentiel et 50 heures en e-learning en individuel. Durée de la formation complète :

➪ ***250 heures réparties sur 1 an.***

200 heures en collectif en présentiel
50 heures d'e-learning en individuel : quizz, travaux de groupe, évaluations

🕉 Moyens pédagogiques

Afin de garantir une formation complète et enrichissante, nous mettons à la disposition des participants divers supports et outils pédagogiques :

• Plateforme de formation HOP3TEAM :

Hop 3Team est idéale pour l'apprentissage en elearning, depuis votre espace privé, vous aurez accès :
Au chat pour communiquer avec votre groupe de travail et vos formateurs
Aux vidéos pour l'apprentissage et la mémorisation des techniques
Aux quizz et évaluations
Aux différentes ressources : documents, audio....

• Supports de formation :

Des livrets pédagogiques et polycopiés propres à chaque module sont remis gratuitement à chaque participant. Pour réduire l'impact écologique de la formation, ils sont transmis sous forme numérique sur LearnWorlds, l'application dédiée à la formation. Ces supports facilitent l'assimilation des connaissances théoriques et pratiques. Les vidéos sont sous-titrées et un replay peut être envoyé aux participants qui ont besoin de plus de temps.

• Accompagnement individualisé :

Chaque stagiaire bénéficie d'un suivi personnalisé assuré par un tuteur ou une tutrice, dédié(e) à l'accompagnement tout au long de la formation. Ce mentorat permet d'assurer un suivi régulier de la progression, de répondre aux questionnements pédagogiques et d'accompagner la rédaction du mémoire de fin d'étude.

• Mesures d'accompagnement pour le e-learning

Une application spécifique pour l'école a été développée. Une attention particulière sera portée aux besoins spécifiques des personnes en situation de handicap visuel, auditif ou cognitif nécessitant des adaptations.

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

Pour une analyse préalable des besoins du groupe, un questionnaire pourra être proposé en amont par la directrice des programmes afin de dimensionner ou concevoir des modalités adaptées.

- ***Travaux de groupe et entraide :***

Des travaux en petits groupes sont organisés tout au long du parcours pour favoriser l'échange, la collaboration et la mutualisation des savoirs. Ces sessions de travail collaboratif offrent une opportunité unique d'apprendre des autres, de partager ses expériences, et de développer une véritable dynamique de soutien mutuel.

Ces moyens pédagogiques sont pensés pour enrichir l'apprentissage, encourager l'autonomie et favoriser une intégration complète des savoirs dans un esprit de partage et de communauté.

En cas de litige ou d'insatisfaction, il est recommandé de prendre contact avec Lola Papas par email à l'adresse contact@sadhanalifecenter.com ou par téléphone au 06 37 24 74 88 afin de rechercher une solution amiable. En cas de problème technique lié à la partie e-learning, Lola Papas est également la référente à contacter pour obtenir de l'assistance.

ॐ MOYENS TECHNIQUES

L'organisme de formation met à disposition l'ensemble des équipements nécessaires pour assurer le bon déroulement de la formation : salles spacieuses et adaptées, vidéoprojecteurs, systèmes de sonorisation, ainsi que tout le matériel audiovisuel indispensable au soutien pédagogique des cours.

Cependant, afin de garantir une expérience de pratique optimale, chaque participant est tenu d'apporter son propre tapis de yoga et ses fournitures personnelles (cahiers, stylos, et tout autre matériel de prise de note).

Cette autonomie permet à chaque stagiaire de s'approprier pleinement son espace d'apprentissage tout en favorisant une discipline personnelle dès le début de la formation.



© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

ॐ PROGRAMME DE LA FORMATION

ANNÉE 2

La formation complète est composée de 13 modules d'apprentissage complémentaires basés sur le programme officiel de la Fédération Internationale de Yoga (IYF).

Chaque journée de formation alterne entre études théoriques et exercices posturaux de manière à favoriser un apprentissage concret par la pratique.

MODULE 4 — ÉTUDE APPROFONDIE ET PRATIQUE DES POSTURES (Présentiel : 53 h)

- Postures classiques : les postures simples, intermédiaires et avancées — techniques et effets
- Pratique des postures et ressenti des effets
- Méthode pour la pratique : les 4 éléments fondamentaux
- Souffle, Bandhas, Dristis, Vinyasa
- Les effets de la pratique
- Les salutations au soleil

MODULE 5 — ÉTUDE ET PRATIQUE DES TECHNIQUES RESPIRATOIRES ET KRIYAS (Présentiel : 19.5h + E-learning : 2h = Total : 21.5h)

- Étude de 12 techniques respiratoires et Kriyas
- Le système respiratoire et ses effets
- Conseils pour la pratique
- Pratique des techniques respiratoires et ressenti des effets
- Étude et pratique de Nadi Shodhana
- Étude et pratique des trois Bandhas : Muladhara, Uddiyana, Jalandhara

MODULE 6 — ÉTUDE APPROFONDIE DES TRAITÉS PHILOSOPHIQUES (Présentiel : 57h + E-learning : 15h = Total : 72h)

- Les Yoga-Sutras de Patanjali : Samadhi Pada, Sadhana Pada, Vibhuti Pada, Kaivalya Pada
- La Bhagavad Gita : introduction et étude des préceptes
- Autres textes fondateurs de la tradition du yoga traditionnel

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

ॐ PROGRAMME DE LA FORMATION

MODULE 7 — ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE APPLIQUÉES AU YOGA (E-learning : 14h)

- La colonne vertébrale : structure, mobilités, pathologies discales
- La hanche et le genou : ostéo-articulaire, muscles mono-articulaires
- La cheville et le pied : mobilités, muscles extrinsèques
- L'épaule : ceinture scapulaire, épaule gléno-humérale, muscles
- Rappel de la triade cinétique : Os, Articulations, Muscles

MODULE 8 — PÉDAGOGIE APPLIQUÉE À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA (Présentiel : 6.5h)

- Structure et objectifs d'un cours de yoga collectif
- Structure d'un cours
- Responsabilités de l'enseignant pendant un cours
- Méthodes de correction selon les types de yoga
- Rôle de l'enseignant en dehors d'un cours

MODULE 10 — MÉTHODE ET SPÉCIFICITÉS DES SÉQUENCES DE COURS (Présentiel : 37h + E-learning : 8.5h = Total : 45.5h)

- Préparation à la conduite de cours
- Le yoga pour les enfants
- Le yoga en entreprise
- Le yoga prénatal
- Le yoga pour les seniors
- Prise en compte des pathologies les plus courantes pour préparer les séances
- Introduction à la pratique thérapeutique du yoga
- Suivi individuel d'un élève

MODULE 11 — YOGA INDIVIDUEL (Présentiel : 10h + E-learning : 4h = Total : 14h)

- Introduction à la pratique thérapeutique du yoga
- Apports théoriques
- Les fondements : différences et complément à la pratique collective
- Prise en compte des pathologies les plus courantes pour préparer les séances
- Les différentes formes de yoga individuel
- De l'accompagnement à la pratique thérapeutique
- L'éthique de l'accompagnement individuel
- Techniques d'observation de l'individu : études de cas, observation, objectif, choix de techniques
- Suivi individuel d'un élève

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

ॐ PROGRAMME DE LA FORMATION

MODULE 12 — AYURVEDA
(E-learning : 3.5h)

- Définition, caractéristiques, grands enseignants et lignées
- Les 8 branches de spécialisation
- La théorie des 5 éléments, les 20 qualités, les 3 bio-énergies
- Les 7 tissus corporels, l'essence des tissus, les canaux corporels
- La constitution naturelle et les déséquilibres
- La routine quotidienne et saisonnière
- Nutrition : les 6 saveurs, les prises de repas selon les constitutions
- Les soins, l'adaptation, yoga et Ayurveda

MODULE 13 — MÉDITATION ET MANTRAS
(Présentiel : 17h + E-learning : 3h = Total : 20h)

- Méditation et Mantras : les mécanismes du mental
- Le processus de la méditation
- Les différents types de méditation
- Étude et pratique des principaux mantras du yoga

TOTAL ANNÉE 2 :
200h présentiel + 50h e-learning = 250h

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

ॐ CONTRÔLE DES CONNAISSANCES ET CERTIFICATION

Examen oral et écrit (avec temps de révisions) (15 H)

- Le contrôle des connaissances est assuré de manière continue tout au long de la formation et sous la forme de travaux notés, à rendre seul ou en groupe.
- La réussite de l'examen final (écrit et oral) valide la formation.
- À l'issue de l'année du programme de la formation, l'école Sadhana Life Center délivrera aux candidats ayant réussi les examens finaux, un diplôme de professeur de yoga PYC250H reconnu par la Fédération Francophone de Yoga (FFY), membre de la Fédération Internationale de Yoga (IYF). Les lauréat-e-s pourront alors s'enregistrer sur le registre de la FFY et faire reconnaître leur certification à l'échelon international.

ॐ Adhésion à la Fédération Francophone de Yoga

L'adhésion à la Fédération Francophone de Yoga est obligatoire pour recevoir votre diplôme officiel PYC250H. Sadhana Life Center prend en charge votre adhésion et la cotisation annuelle de 30€ pendant toute la durée de la présente formation.

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

CYCLE DE FORMATION 2027

ॐ ORGANISATION DES DATES DE LA FORMATION

Chaque année est composée de 6 week-ends et 2 semaines de séminaire.

Les week-ends peuvent être suivis sur LYON, ANNECY ou PARIS.
Les semaines de formation se déroulent à SAINT-ANTOINE-L'ABBAYE.

DATES DES WEEK-ENDS DE FORMATION EN 2ÈME ANNÉE:

WE de formation à ANNECY
W1 : 23 et 24 janvier
W2 : 20 et 21 février
W3 : 20 et 21 mars*
W4 : 24 et 25 avril*
W5 : 15 et 16 mai
W6 : 9 et 10 octobre*

WE de formation à LYON
W1 : 16 et 17 janvier
W2 : 27 et 28 février
W3 : 20 et 21 mars
W4 : 24 et 25 avril
W5 : 5 et 6 juin
W6 : 9 et 10 octobre

WE de formation à PARIS
W1 : 9 et 10 janvier
W2 : 20 et 21 mars
W3 : 29 et 30 mai
W4 : 12 et 13 juin
W5 : 26 et 27 juin
W6 : 4 et 5 septembre

Dates des semaines de formation en 2ème année :
S1 : du 16 au 22 août 2027 -SAINT-ANTOINE-L'ABBAYE
S2 : du 1er au 7 novembre 2027 - SAINT-ANTOINE-L'ABBAYE

* Les week-ends W3, W4 et W6 du groupe d'Annecy sont regroupés à Lyon.

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

ॐ LIEUX DE LA FORMATION

Pour les week-ends à LYON :

RACINES D'AVENIR
2 chemin de Lorette 69230 Saint-Genis-Laval
Pas d'hébergement, prévoir Airbnb ou hôtel en autonomie.

Pour les week-ends à PARIS :

NAMASTÉOM
24 rue des Marguettes, 75012 Paris
07 56 90 20 16

Pour les week-ends à ANNECY :

MAISON DU GRAND PRÉ
18 Impasse du Grand Pré
74650 Chavanod
04 50 02 82 13
Email: maisondugrandpre@gmail.com
Site Web : www.maisondugrandpre.fr
Hébergement sur-place possible.



Pour les 2 semaines de séminaire à St Antoine (2027) :

COMMUNAUTÉ DE L'ARCHE - SAINT-ANTOINE-L'ABBAYE
34, La Basse Cour - 38160 Saint-Antoine-l'Abbaye

Hébergement obligatoire

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

TARIFS DE LA FORMATION

Le coût total des frais pédagogiques* (formation complète) s'élève à 2 990 € TTC** , et leurs règlements s'étalent sur les 2 années de la façon suivante :

Condition de règlement de la formation complète :

Les frais pédagogiques sont répartis de la manière suivante

- Un règlement de 2990€

Facilités pour le financement personnel de votre formation :

vous avez ensuite la possibilité de financer chaque année de scolarité de la manière suivante (:

- 1 versement annuel (remise de 5% sur vos frais de scolarité) : soit 2 840,50 €/an
- Règlement en 3 chèques : soit 997 €/trimestre
- Versement sur 9 mois (+ 55 €/an de frais de gestion) : soit 338,33 €/par mois/9 mois
- Prélèvement bancaire sur 12 mois (+75€/an de frais de service) : soit 255,42 €/mois/12 mois

ॐ CONDITIONS FINANCIÈRES

frais pédagogiques :

Les frais pédagogiques de la formation sont non remboursables. En cas d'absence durant l'année, il vous est possible de récupérer les heures perdues en rejoignant d'autres groupes d'élèves, ou bien de reporter votre participation au cycle de formation suivant, sous réserve de disponibilité et après accord avec l'organisme de formation.

Frais d'hébergement et de restauration :

Les frais d'hébergement et/ou de pension complète ne sont pas inclus dans le tarif de la formation. Ils devront être réglés directement auprès des prestataires d'accueil lors des week-ends de formation et des semaines intensives.

Tarification pour les stagiaires financés :

Pour les participants bénéficiant d'un financement par un organisme de formation professionnelle (OPCO, Transitions Pro, France Travail), les tarifs de la formation sont majorés de 20% afin de couvrir les frais de gestion administrative des dossiers.

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

POSSIBILITÉS DE FINANCEMENT PAR LA FORMATION PROFESSIONNELLE :

Sadhana Life Center est un organisme de formation professionnelle, dont la déclaration d'activité est enregistrée sous le numéro 75400251140 auprès du préfet de région Nouvelle-Aquitaine. (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État).

En accord avec la réforme du financement de la formation professionnelle, la qualité de notre processus de formation a été certifiée Qualiopi, rendant cette dernière référençable par l'ensemble des organismes collecteurs et financeurs.

Chaque organisme est libre de référencer ou non la formation de Sadhana Life Center dans son catalogue de formation.

Renseignez-vous auprès de votre employeur pour connaître l'organisme auquel votre entreprise est rattachée.

VOUS ÊTES SALARIÉ·E OU EN RECONVERSION PROFESSIONNELLE

Les personnes salariées en reconversion professionnelle (ex: plan de départ volontaire, licenciement économique, etc...) ou bien issues d'une branche professionnelle en lien avec les activités culturelles, sportives et de loisirs et souhaitant développer leurs compétences, ont plusieurs possibilités :

- Solliciter leur employeur pour bénéficier d'une prise en charge par leur OPCO
- Demander une prise en charge par Transitions Pro*

* Dans ce cas, les tarifs de la formation sont majorés de 20% afin de couvrir les frais de gestion administrative des dossiers.

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

POSSIBILITÉS DE FINANCEMENT PAR LA FORMATION PROFESSIONNELLE :

VOUS ÊTES ENTREPRENEUR·EUSE OU MICRO-ENTREPRENEUR·EUSE

Les auto-entrepreneur·euses et micro-entrepreneur·euses peuvent mobiliser leur Fonds d'Assurance Formation (FAF) pour financer leur formation yoga. Pour cela, il vous faut vous adresser à l'organisme dont vous dépendez :

FIFPL pour les professions libérales réglementées et professions libérales non réglementées toujours affiliées à la CIPAV

AGEFICE pour les commerçants et professions libérales non réglementées immatriculées après le 1er janvier 2018

Le Conseil de la Formation (CDF) de votre CMA régionale pour les artisans (la FAFCEA étant réservée aux formations en lien avec votre métier).

VOUS ÊTES DEMANDEUR·EUSE D'EMPLOI

Les demandeurs d'emploi peuvent solliciter leur conseiller France Travail pour présenter leur projet professionnel et faire une demande d'Aide Individuelle à la Formation (AIF).
Nous pouvons vous accompagner dans vos démarches si vous sollicitez l'aide de France Travail pour financer tout ou partie de votre formation.
Vous pouvez également vous renseigner auprès de votre conseiller pour obtenir un financement du Conseil régional dans le cadre du Programme Régional de Formation (PRF).

Veuillez nous contacter pour tous renseignements complémentaires.

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

BIBLIOGRAPHIE

ॐ LES LECTURESOBLIGATOIRESPOURLA FORMATION

Année 1

- Rituels & Yoga des saisons - Dashbook - ISBN 2385891069
- Patanjali Yogasûtra - La merveilleuse source sanskrite du yoga - Livre + CD. Editeur : Agamat (18 juillet 2012) - ISBN-13: 978-2911166310
- Yoga-Sutra de Patanjali - Miroir de soi. Editeur : Agamat 5e édition revue et corrigée (13 décembre 2011) ISBN-13: 978-2911166303
- Yogarahasya de Sri Nathamuni. Editeur : Agamat (29 juin 1996) - ISBN-13: 978-2911166082
- T.K.V Desikachar - Le Yoga un éveil spirituel. Editeur : Agamat 3e édition revue et corrigée (2 décembre 2004) - ISBN-13: 978-2911166167
- Anatomie pour le yoga - Blandine Calais Germain

Année 2

- La Bhagavad-Gîtâ. Édition de Gandhi
- Sâmkhya-Kârikâ d'Isvarakrsna. Editeur : Agamat - ISBN-13: 978-2911166129
- Hatha-yoga pradîpikã : Un traité de hatha yoga. Editeur : Fayard - ISBN-13: 978-2213001425

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

DOSSIER D'INSCRIPTION

Dossier à renvoyer complet à :

Sadhana Life Center
13 D rue du Chéou, 40200
Mimizan

Ou par email à l'adresse : contact@sadhanalifecenter.com

Ce dossier est destiné à la direction pédagogique de l'école. Sadhana Life Center s'engage à en préserver l'absolue confidentialité.

Week-ends de formation sur :
☐ Lyon
☐ Paris
☐ Annecy

Informations personnelles

Nom et Prénom :
Date de naissance : Profession :
Adresse personnelle :
Code postal : Ville :
Tel personnel : E-Mail :

Réflexions personnelles et professionnelles (Réponses détaillées à rédiger sur papier libre dactylographié ou manuscrit)

- Présentez-vous et détaillez votre projet personnel ou professionnel
- Quelles sont les motivations qui vous conduisent à notre formation ? Qu'est-
- ce que le yoga représente pour vous et que vous apporte-t-il ?
- Quelles sont vos attentes quant à ce parcours de formation, quels sont vos objectifs ?
- Quels sont vos atouts pour réussir cette formation et pour le groupe ?

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026

PIÈCES À JOINDRE À VOTRE DOSSIER

❏ Photo d'identité
❏ Photocopie dernier diplôme
❏ Chèque d'acompte de 305€
❏ CV ou courte description de votre parcours professionnel
❏ Lettre de motivation (modèle ci-dessus)
❏ Justificatif d'une pratique régulière depuis 2 ans (ex: attestation de votre professeur, adhésions, factures, reçus, etc)

* En cas de difficultés pour rassembler les pièces demandées, veuillez nous contacter au 06 37 24 74 88

© Copyright SADHANA LIFE CENTER- 0637247488-contact@sadhanalifecenter.com
13d Rue du Chéou, 40200 Mimizan
NDA: 75400251140 (ne vaut pas agrément de l'État) - Mise à jour : 03/11/2026