Mise à jour le 06 juillet 2026

Référentiel d'habilitation
Yoga Sénior/yoga sur chaise

1/ Présentation de l'organisme

I- Intitulé du diplôme

Certificat d'instructeur en « Yoga Sénior et Yoga sur chaise »

II- Notoriété

Le centre de formation d'enseignants en Yoga, a été créée en 2021, et s'attache à respecter une transmission authentique dans le respect du corps occidental. L'école a reçu la certification Qualiopi en mars 2022.

III- Champ de la formation

Cette action de formation s'appuie sur des techniques spécifiques permettant à un enseignant de yoga d'adapter la pratique posturale à un public à mobilité réduite ou de personnes âgées, en utilisant notamment la chaise comme support.
A l'issue de la formation l'enseignant sera capable d'animer un cours pour un public à mobilité réduite ou un public de grand sénior (en Ehpad notamment).

IV- Objectifs opérationnels

Former des enseignants de yoga ou des enseignants en cours de formation, ou le personnel du corps médical, à une adaptation de la prise de posture par l'usage des supports (tels que chaises, briques ou balles) pour un public souffrant de diverses problématiques corporelles, limitant leurs mouvements.

V- Compétences

L'objectif de la formation est de permettre :

L'identification des critères limitants créant la problématique physique,
La compréhension de cette problématique limitante pour le mouvement,
La mise en place d'une adaptation de mouvements en fonction de la problématique,
L'adaptation d'un cours global de yoga sur tapis vers un cours décliné sur une chaise,
Élaboration d'une séance de cours particulier pour un élève à mobilité réduite, avec utilisation de la chaise,

Élaboration d'une séance complète pour un groupe de personnes âgées, avec utilisation de la chaise,

VI- Public ciblé

Cette action de formation s'adresse au :
Enseignants de yoga diplômés,
Enseignants en cours de formation de yoga,
Personnel du corps médical,
Animateurs en Ehpad/maisons de retraite.

VII- Procédure qualité

Le centre de formation d'enseignants en Yoga est certifié Qualiopi depuis le mois de mars 2022 et s'attache à respecter la règlementation au niveau de :
L'adéquation des compétences et des moyens techniques et humains aux actions de formation,
La satisfaction des clients,
La pérennité financière,
Le respect du code de déontologie, du code de conduite professionnelle et du règlement intérieur,
L'école, dans le souci de délivrer un enseignement de qualité et personnalisé, forme des groupes de 16 stagiaires maximum.

2/ Prérequis et évaluation de positionnement

2.1 Prérequis et accès à la formation

Être enseignant de yoga en activité,
Être enseignant de yoga en cours de formation, ou membre du corps médical,
Ou animateurs en Ehpad/maisons de retraite.

Les modalités d'accès sont à valider lors d'une entretien téléphonique préalable avec la personne responsable de la formation, voir dans « contacts » du site internet du centre de formation : https://www.ecole-formation-professeur-yoga.fr, et en fonction du planning visible également sur le site.

Quant à l'accessibilité aux personnes handicapées, en fonction du type de handicap, un aménagement sera proposé après l'entretien individuel et fera l'objet d'une deuxième rencontre en distanciel ou en présentiel pour préparer les modalités.

2.2.1 Durée, tarif et accès

La formation se déroule en 3 jours, pour une durée de totale de **24 heures**, réparties comme suit :

1ère jour : de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 19h00
2ème jour : de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h00
3ème jour : de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h30

Les dates de formations sont visibles sur le site internet :
https://www.ecole-formation-professeur-yoga.fr/formation/yoga-senior-chaise/

Lieu de formation :

Hôtel Ibis Bordeaux Lac
Rue du Petit Barail
33000 Bordeaux

Tarif de la formation :

- Particulier : **540** euros

Organismes financiers :

- FIF PL : **680** euros
- Autres organismes : **720** euros

100 euros seront demandés pour les frais d'inscription. En cas de désistement, cette somme ne sera pas remboursée.

Le solde du paiement est à effectuer au plus tard 25 jours avant le début de la formation.

Quant à l'accessibilité aux personnes handicapées, en fonction du type de handicap, un aménagement sera proposé après l'entretien individuel et fera l'objet d'une deuxième rencontre en distanciel ou en présentiel pour préparer les modalités.

2.2.2 Moyens pédagogiques et modalités d'évaluation

Une semaine avant le début de la formation, l'apprenant recevra par email, 2 supports de formation, un support pédagogique généraliste et un support de pratique, qui seront examinés durant les 3 jours de formation.

Au 3ème jour de formation, l'apprenant devra réaliser une séance de yoga sur chaise pour un groupe de personnes en fonction de différents critères imposés par le formateur. Cette séance sera présentée au groupe d'apprenants.

3 semaines après la formation, l'apprenant recevra par courrier son certificat d'instructeur « en yoga sénior et yoga sur chaise »

Organisation et suivi de l'action de formation

- Feuilles d'émargement pour chaque journée,
- Attestation de présence.

2.3 Niveau de performance et d'accomplissement de la formation « Yoga sénior/Yoga sur chaise

	Formation 3 jours
Nombre de stagiaires formés	**48**
Nombre de stagiaires ayant interrompu leur formation	**0**
Taux de réussite à l'évaluation	**100 %**
Taux de satisfaction à l'issue de la formation	**99 %**
Recommandation de la formation	**96 %**

2.4 Programme

3 jours, pour une durée totale de **24 heures de pédagogie**.

1er jour : de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 19h00

Généralités à propos des séniors

- Communiquer avec les personnes âgées,
- Prendre en compte leur spécificités,
- La ménopause,
- Notions de neuroplasticité.

Les bienfaits du yoga chez les personnes âgées

Techniques respiratoires

- Rappels physiologiques,
- Exercices respiratoires.

L'équilibre

- Système vestibulaire,
- Exercices d'équilibre.

Les articulations et les muscles

- Rôle de la synovie,
- Travail du/des :

Cou,
Épaules,
Coude, poignets, doigts,

Bassin et col du fémur,
Genoux,
Chevilles, orteils.

Conscience articulaire et pratiques de mouvements doux

Utilisation de la chaise

- Comment s'installer correctement sur la chaise,
- Placement du bassin et de la colonne vertébrale
    - Flexions,
    - Extensions,
    - Rotations.

Adaptation des postures classiques avec la chaise,

Pratiques d'exercices pour préparation de construction de séance.

2ème jour : de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 19h00

Pratique d'une séance

- Travail sur la mémoire et la coordination

Pratiques et construction de séances avec les outils

- Utilisation de support, (chaises, couvertures, coussins, briques…),
- Insertions de différentes techniques annexes dans les pratiques
    Yoga des yeux,
    Mudra,
    Son
- La relaxation,
- Construction d'une séance en groupe et pratique de la séance.

3ème jour : de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h30

Construction de séances en binôme pour l'évaluation
Restitutions des séances