FORMATION DE PROFESSEURS DE YOGA 2025/2026

La formation (200 heures) permet d’acquérir les compétences pour la pratique autonome du Yoga et permet d’enseigner les techniques de base du Vinyasa yoga (yoga dynamique) et accessoirement du Hatha yoga (yoga détente) aux pratiquants débutants ou intermédiaires.

**Formation 8 mois comprenant :**

* Six week-ends de formation à Antibes au STUDIO ZEN, centre Topfit, 2139 Domaine des Grives, Route de Grasse 06600 ANTIBES (500m de la sortie d’autoroute Antibes, parking gratuit assuré). Les 6 week-ends seront les 04/05 Octobre 2025, 15/16 novembre 2025, 13/14 décembre 2025, 17/18 janvier 2026, 07/08 mars 2026, 28/29 mars 2026. Les cours durant les week-ends de formation ont lieu les samedis de 13h30 à 19h30 et les dimanches de 10h30 à 16h30.
* +56 heures de pratique au centre STUDIO ZEN d’Antibes, à faire valider par l’accueil via un carnet de suivi qui vous sera remis à l’inscription. Ces cours sont dispensés soit par les professeurs responsables de la formation de professeurs, soit par des professeurs anciennement formés par notre école.
* Un stage immersif de 8 jours du 26/10 au 02/11/25 aura lieu à Annot (04), au Pré Martin. Le stage comprend l'hébergement en petits chalets occupés par deux à quatre élèves, la demi-pension, et l'accès sur place à une grande et belle salle de pratique où nous vous enseignerons toute la journée.

Lectures/rédaction : L’élève complètera les heures de sa formation par une pratique personnelle du yoga. Une liste de livres conseillés lui sera distribuée au début de l’année afin d’approfondir ses connaissances. Rédaction d’un petit mémoire en fin de formation obligatoire sur le thème : le yoga et moi.

Obtention d’un diplôme de professeur de yoga reconnu par Yoga Alliance USA permettant d’enseigner en France et dans les pays anglo-saxons.

**PROGRAMME DE LA FORMATION**

Philosophie,

Anatomie,

Physiologie,

Psychopédagogie,

Pratique et techniques des asanas de base Vinyasa Yoga (postures debout/assises, flexions avant/arrière, torsions, postures inversées) enchaînements dynamiques avec la respiration, ajustement et alignement, précision du placement dans les postures, pratique avec supports, thérapies corporelles, Hatha Yoga (yoga détente), introduction au Prânâyâma (exercices respiratoires) et à la méditation (Dhyâna). Chaque semaine un livret vous sera remis qui viendra compléter l'enseignement, en reprenant les thèmes du week-end et en détaillant de façon très approfondie 3 nouvelles postures (comment amener la posture, quels sont ses alignements, quelles sont les différentes adaptations possibles, comment ressentir la posture via des ateliers à deux ou trois personnes et enfin comment enseigner ces postures).

**COUT DE LA FORMATION :**

**Formation**: Le coût de la formation est de €1900 TTC si la réservation est faite avant le 15 juin 2025, €1950 au delà.

Ce coût comprend les week-ends de formation au Studio Zen Antibes ainsi que l'enseignement durant le stage immersif. Vous devez être adhérent à Topfit Antibes (centre qui héberge Studio Zen) et le rester durant les 8 mois de formation pour bénéficier de ce tarif. Cette adhésion vous permettra de pratiquer le yoga de façon illimitée durant la formation.

Pour les personnes non adhérentes : Vous devrez payer 583euros TTC à Topfit pour prendre un abonnement de 8 mois.

Chaque année un « carnet de suivi » vous sera délivré lors de votre inscription. Chaque fois que vous viendrez pratiquer un cours de yoga (au minimum 56 cours par formation), vous ferez tamponner ce carnet de suivi à l’accueil et vous le remettrez en fin d’année afin de justifier de ces cours auprès de notre organisme de certification Yoga Alliance.

Vous aurez accès à tous les cours collectifs du planning de Topfit Antibes (en plus des cours de yoga illimités) et à tous les espaces Cardio / Muscu, piscine, hammam, sauna, jacuzzi, spa…

**Stage**: L'hébergement, la demi-pension et la réservation de la salle de yoga du stage immersif à Annot (hors coût de l'enseignement, déjà compris dans le coût de la formation) sera de 740euros et sera payable directement auprès du Pré Martin. Les détails vous seront donnés lors de votre inscription.

Compléter et retourner le formulaire d’inscription ci-dessous accompagné du paiement complet de l’année. Après examen de votre candidature, et si acceptation, vous recevrez un courrier de confirmation accompagné du carnet de suivi et de votre carte Topfit qui vous permettront de commencer vos heures de pratique au Studio Zen d’Antibes ou Polygone quand vous le souhaitez.

FORMATION DE PROFESSEURS DE YOGA 2025/2026

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL :

VILLE :

Téléphone :

Email :

Date de naissance :

ETAT DE SANTE ET CAPACITE PHYSIQUE:

DECRIVEZ VOTRE PRATIQUE ?

OBJECTIF DE LA FORMATION : (Pratique autonome ou enseignement ?):

* Formation 2025/2026 : 1900€ ou 1950 € après le 15 Juin 2025 comprenant les 6 week-ends et l’enseignement au stage immersif.

Pratique en dehors des week-ends, au minimum 56h sur 8 mois de septembre à Avril :

* Je suis déjà abonné à Topfit et m’engage à le rester jusqu'à fin avril 2026.
* Je souhaite m’abonner de septembre 2025 à Avril 2026 (8mois) à 583 €

Modalité de règlement :

Un chèque d’acompte de réservation de 600 euros encaissable à réception.

Le solde de 1300 euros ou 1883 euros (1350 euros ou 1933 euros après le 15 juin 2025) en 6 chèques maximum, établis à l’ordre de Sarl NEW FITNESS, Les chèques seront encaissés après le début de la formation, mensuellement.

* Stage : hébergement en petits chalets occupés par deux à quatre élèves, la demi-pension, et l'accès sur place à une grande et belle salle de pratique : 740 € à régler après votre inscription à la formation, directement auprès du Pré Martin. Les détails vous seront communiqués après votre inscription.

Dossier à retourner à l’adresse suivante : STUDIO ZEN, TOPFIT, 2139 Domaines des Grives, Route de Grasse, 06600 ANTIBES.