

# Yoga MOBilité

ECOLE & CENTRE DE FORMATION

## FORMATION

### CONCEVOIR ET ANIMER DES SÉANCES DE YOGA MOBILITÉ FONCTIONNELLE

Formation certifiante  
100 heures

#### Montpellier

Organisme de formation

Certifié Qualiopi

N° NDA : 76341348234

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

☎ 06 13 53 36 40

### LE YOGA MOBILITÉ FONCTIONNELLE

Approche contemporaine  
du mouvement associant  
yoga, biomécanique,  
mobilité active et  
respiration fonctionnelle.  
Elle vise le développement  
d'une **mobilité durable,  
consciente et sécurisée**,  
adaptée à tous les publics.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

Former des professionnels  
capables de :

- concevoir et structurer des  
séances adaptées,
- guider avec clarté,  
progressivité et sécurité,



- observer et ajuster les  
pratiques corporelles,
- accompagner la  
progression des  
pratiquants,
- agir dans un cadre éthique  
et professionnel.

### COMPÉTENCES VISÉES

- C1 Concevoir une séance
- C2 Guider mobilité et  
respiration
- C3 Observer et sécuriser
- C4 Transmettre des  
repères fonctionnels
- C5 Accompagner la  
progression
- C6 Agir éthiquement
- C7 Adapter sa posture  
pédagogique
- C8 Structurer son activité  
professionnelle

### PUBLIC & ACCÈS

Public : reconversion,  
pratiquants  
yoga/mouvement,  
éducateurs sportifs,  
professionnels de santé,  
enseignants de yoga.  
Prérequis : 18 ans, **120 h de  
pratique corporelle**,  
entretien obligatoire.  
Formation **accessible aux  
personnes en situation de  
handicap** (adaptations  
possibles).

### ORGANISATION

Durée : **100 h en présentiel**  
Format : **2 semaines  
intensives + certification**  
Lieu : Montpellier  
Contenus : fondements



Yoga Mobilité, anatomie  
fonctionnelle, observation  
posturale, guidage de  
séance, adaptation aux  
publics, éthique et cadre  
professionnel.

### ÉVALUATION & CERTIFICATION

Évaluation continue, QCM,  
mémoire pédagogique, mise  
en situation  
d'enseignement et  
soutenance orale.

### Certification professionnelle :

« Concevoir et animer des  
séances de Yoga Mobilité  
Fonctionnelle »

### TARIF

**2 490 € TTC**  
+ Adhésion annuelle  
association : **20 €**

**Total : 2 510 € TTC**

Paiement échelonné  
possible. Formation éligible  
aux financements (OPCO,  
Pôle emploi, AFDAS, FIFPL,  
AGEFICE).