

## 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).