FORMATION PROFESSORALE · 200 HEURES

DEVENIR PROFESSEUR DE YOGA

Apprendre à enseigner le yoga, avec la science et la pensée critique pour socle.

Avec Mathilde Proffit, kinésithérapeute respiratoire et professeure de yoga, et des intervenantes invitées

POUR QUI ?	DURÉE	PROCHAINES SESSIONS	TARIF
Ouvert à tous Une année de pratique conseillée	**200 heures** 4 semaines ou 2 × 2 semaines	**Janvier et août 2027** 3 semaines à Nice, 1 à Gretz · 4 à 6 élèves	**3 700 €** net de taxe Paiement en 6 ou 12 mois sans frais

100 %
recommandent la formation

100 %
de reçus aux examens écrit et oral

96 %
se sentent prêts à enseigner

28 élèves, 5 promotions d'août 2023 à octobre 2025 · 100 % de réponse au questionnaire · 0 % d'abandon · mis à jour le 19/10/2026.

01 Objectifs

À l'issue de la formation, l'élève sera capable de :

1. **Expliquer** les bases d'anatomie, de physiologie et de biomécanique nécessaires à une pratique sécuritaire.
2. **Construire et guider** une séance de hatha, de vinyasa ou de prana yama d'une à deux heures, cohérente autour d'un thème.
3. **Adapter** une séquence à un pratiquant présentant une pathologie ou une contrainte physique.
4. **Guider** les techniques respiratoires avec précision et en sécurité.
5. **Situer** les grands textes et notions de la philosophie du yoga (Bhagavad Gita, Yoga Sutras, Yamas et Niyamas) et les relier à la pratique.

Évaluation des objectifs : mises en situation d'enseignement dès la première semaine, travaux écrits hebdomadaires, examen écrit de 2 h et oral de 20 min à l'issue des trois semaines à Nice.

DEMANDER MON INSCRIPTION

Par courriel, au moins un mois avant le début. Un entretien téléphonique précède la convention.

labulleformation@gmail.com
04 93 54 31 61
la-bulle-formation.com

La Bulle Formation, SAS, 951 064 526 RCS Nice · 12 rue Emma et Philippe Tiranty, 06000 Nice · Déclaration d'activité n° 93 06 10463 06 auprès du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) · Certification Qualiopi au titre des actions de formation.

02 Programme

« Devenez professeur de yoga, en ayant pour socle une formation encourageant la pensée critique et en accord avec les données de la science. » Trois semaines à La Bulle, au cœur de Nice ; la dernière semaine à l'ashram védantique de Gretz, près de Paris, pour vivre les différentes voies du yoga (Jnana, Bhakti, Raja et Karma).

Les 200 heures, par enseignement

Asanas	80 h	Anatomie et physiologie	20 h	Philosophie et étude des textes	20 h
Prana Yama	20 h	Les 4 yogas à l'ashram	16 h	Mise en situation d'enseignement	12 h
Méditation et relaxation	10 h	Éthique	4 h	Sanskrit et mantras	4 h
Histoire du yoga et culture générale	4 h	Œuvre rédactionnelle	4 h	Atelier Yin Yoga	3 h
Atelier Ayurveda	3 h	**Total**	**200 h**		

Quatre semaines consécutives

4 – 29 janvier 2027
ou 2 – 27 août 2027

Deux fois deux semaines

Deux semaines en janvier puis deux en août, ou l'inverse. Les dates des deux blocs sont fixées ensemble à l'inscription.

Ce qui fait notre formation

- **Penser le yoga :** une place centrale pour la philosophie, les données de la science et l'esprit critique, avec peu d'attrait pour l'ésotérisme.
- **Enseigner dès la première semaine :** vous guidez de vrais yogis et progressez par les mises en situation.
- **Des regards complémentaires :** Amélie (yoga du son), Émilie (yin yoga), Sarah (sphère périnéale), Océane (kinésithérapie et yoga), Yogindra (sanskrit).

03 Modalités, accès et évaluation

Public	Ouvert à tous. Effectif : de 4 à 6 participants.
Prérequis	Aucun. Il est conseillé d'avoir pratiqué au moins une année avant de s'inscrire.
Durée	200 heures : quatre semaines consécutives, ou deux fois deux semaines.
Accès et délais	Inscription par courriel à labulleformation@gmail.com, au moins un mois avant le début de la formation. L'inscription est validée après un entretien téléphonique ; une convention de formation vous est alors envoyée, à signer et à nous retourner.
Tarif et paiement	3 700 € net de taxe. Paiement possible sur six ou douze mois, sans frais, après un acompte de 30 %, soit 1 110 €. Le tarif comprend uniquement la formation : repas, hébergement et transport ne sont pas inclus.
Méthodes	Cours théoriques et pratiques. Corpus théorique remis à chacun (4 tomes imprimés et reliés). Lecture et discussion collective de la Bhagavad Gita, des Yoga Sutras, du Jnana yoga et des Yamas et Niyamas, mises en lien avec la philosophie contemporaine.
Évaluation	Mises en situation d'enseignement avec des yogis expérimentés ; travaux de philosophie et de séquençage rendus chaque semaine ; examen écrit de 2 h (anatomie, séquençage, sanskrit, histoire, philosophie, asanas) et oral de 20 min (séquence adaptée à une pathologie, articulée vers une peak pose) ; questionnaire de satisfaction.
Lieu	La Bulle, 12 rue Emma et Philippe Tiranty, au centre de Nice ; la dernière semaine à l'ashram védantique de Gretz, près de Paris.
Accessibilité	Local accessible aux personnes en situation de handicap. Si le handicap nécessite des adaptations du matériel ou des moyens pédagogiques, contactez-nous en amont par courriel afin d'envisager les adaptations possibles.

La Bulle Formation, SAS, 951 064 526 RCS Nice · 12 rue Emma et Philippe Tiranty, 06000 Nice · Déclaration d'activité n° 93 06 10463 06 auprès du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) · Certification Qualiopi au titre des actions de formation.