

# FORMATION PROFESSEUR·E DE YOGA — 200H

## Parcours 2026

**Avec Aurélie (Kundinī) – AuriayogA**

En collaboration avec l'Association Au Centre

Pour plus d'informations : **06 52 52 24 89**



## Présentation

Cette formation s'adresse aux personnes désirant aller au-delà des postures, approfondir leur pratique personnelle et découvrir une pédagogie qui relie le corps, le souffle, l'esprit et la philosophie du yoga.

C'est un parcours complet pour comprendre le yoga dans sa globalité : physique, énergétique, respiratoire, méditative, pédagogique et philosophique.

## Approche pédagogique

La formation s'appuie sur :

- le Hatha Yoga traditionnel,
- l'approche Iyengar (précision, alignement, supports),
- la yogathérapie,
- l'anatomie fonctionnelle,
- la respiration, la méditation et la conscience du mouvement.

Chaque partie propose théorie, pratique, observations, analyses, ajustements, et un accompagnement progressif vers l'enseignement.

## Ce que vous allez apprendre

Le programme couvre :

- l'étude des postures (asanas) : postures debout, assises, flexions, torsions, extensions, inversions, restauratif ;
- le pranayama, les mudrās, bandhas et la dimension énergétique ;
- l'histoire du yoga, les Yoga-Sûtra, les Yamas et Niyamas ;
- l'anatomie, la biomécanique, le système nerveux, la prévention des blessures ;
- la construction de cours, la pédagogie, les ajustements, le langage ;
- l'observation, la posture d'enseignant·e et la supervision.

**Un point fort du cursus : le mentoring individualisé et la supervision lors de vos cours enseignés**, afin d'intégrer les outils pédagogiques de manière vivante et cohérente.

## L'équipe pédagogique

La formation est dirigée par **Aurélie Kundini**, enseignante expérimentée (E-RYT 1500), formée au Hatha Yoga, Yoga Iyengar, Yogathérapie, Yoga restauratif, pré/postnatal et Yoga hormonal. Elle est accompagnée d'intervenants spécialisés en philosophie, anatomie et pédagogie.

### **Aurélie Kundini – Lead Trainer**

Hatha & Iyengar, Senior Teacher E-RYT 1500  
Approche somatique, yogathérapie  
Responsable de la cohérence globale, de la pédagogie et de la supervision

### **Cynthia Barthé – Philosophie & Yoga-Sūtra**

DEA Lettres Modernes, Master en Neurosciences  
Étude des Yoga-Sūtra, structure du texte, conscience et éthique

### **Sébastien Truchetet – Anatomie & biomécanique**

Ostéopathe D.O.  
Analyse du mouvement, prévention des blessures, observation fine du corps

### **Lisa Bain – Enseignement & méthodologie (Québec)**

Professeure expérimentée, fondatrice de Advaya Yoga  
Accompagnement, feedback, bases pédagogiques, posture d'enseignant

## Organisation

La formation alterne :

- sessions en présentiel sur plusieurs mois,
- modules en visio,
- pratique personnelle, lectures et auto-observation,
- supervision et travaux pratiques.

Un dispositif de rattrapage est prévu en cas d'absence ponctuelle.

## Certification

La validation de la formation repose sur :

- l'assiduité,
- l'implication personnelle,
- un examen final,
- la capacité à guider une séquence.

Une certification 200h est délivrée à l'issue du parcours.

**Pour toute question et recevoir le dossier pédagogique : 06 52 52 24 89**