

FORMATION 30H

COMPRENDRE ET TRANSMETTRE
LE YOGA AÉRIEN

YOGA
TEACHER

TRAINING

5 JOURS. 6 PLACES. 30H DE FLYING YOGA.

5 - 9 OCTOBRE 2026

THEYOGiINME Yoga Studio



PRENEZ DE LA HAUTEUR

Vous enseignez déjà le yoga - ou vous êtes en train de vous former - et vous avez envie d'ajouter une nouvelle pratique à vos cours ?

L'idée de cette formation est de proposer une base de 30h d'enseignements et de réflexion autour de la pratique et de la transmission du Yoga aérien (flying yoga)

Anatomie, théorie, philo, pédagogie... Tout comme le Yoga cette pratique englobe des connaissances qui vont au delà de la sphère physique.

Elle à pour objectif de vous donner les clés de la pratique et de l'enseignemant du Yoga dans un hamac, elle peut être abordée de façon personnelle ou dans un but de transmission pour les professeurs de Yoga certifiés.

AU PROGRAMME



Le corps et l'espace

Le Yoga aérien nous invite à redécouvrir le corps dans un contexte où les repères habituels changent et à explorer le mouvement dans une nouvelle dimension.

→ À travers l'anatomie et la physiologie appliquées au yoga aérien, nous observerons comment le corps s'organise dans la suspension, les inversions ou les différents appuis du hamac. Nous explorerons également les notions de gravité, d'équilibre, de poids et de déplacement afin de mieux comprendre les mécaniques du mouvement dans l'espace.

✓ Vous développerez ainsi des bases solides et un regard précis sur les sensations de vos élèves afin d'adapter votre accompagnement avec justesse en respectant les possibilités de chaque corps.

Asanas Lab'

Il existe différentes techniques de pratiques dans le hamac — dynamique, posturale, douce ou acrobatique — nous permettant de jouer avec la gravité de multiples façons.

→ Nous allons explorer les postures que propose le Yoga aérien sous leurs différentes formes, comprendre comment les installer, les adapter et les faire évoluer.

✓ Vous saurez ainsi choisir les postures les plus adaptées à vos élèves et au thème de votre cours, pour construire des séances cohérentes, variées et vivantes.

Pratique et techniques

Le hamac offre une grande liberté de mouvement, mais demande aussi de nouveaux repères pour enseigner avec fluidité et garantir la sécurité des élèves.

→ Préparer l'espace, le matériel et poser un cadre clair pour une pratique sereine et sécurisée. Travailler sur la logique du séquençage des cours – le rythme, les transitions, les différentes phases – et comment conserver l'ADN du Yoga dans une pratique qui peut vite le dénaturer.

✓ Vous apprendrez ainsi à guider vos élèves avec confiance en construisant des séquences structurées, fluides et sécurisées, tout en laissant s'exprimer votre créativité.

Pédagogie

Savoir pratiquer le Yoga aérien ne suffit pas pour l'enseigner : il faut apprendre à transmettre, à observer et à accompagner chaque élève dans sa propre expérience.

→ Nous travaillerons les techniques de transmission propres au hamac – les consignes, les démonstrations, le vocabulaire et les ajustements – et nous mettrons ces outils en pratique à travers de véritables temps pour vous y entraîner.

✓ Cette approche vous permettra d'adopter une posture d'enseignant juste et consciente, pour que vos élèves progressent en confiance et trouvent du plaisir dans leur pratique.

ON VOUS DONNE TOUTES LES CLÉS

Marion et Mathilde mettent leurs années d'expérience à votre disposition afin que vous puissiez vous approprier pleinement la pratique et la transmission de cette discipline.

MATÉRIEL

Tous le matériel nécessaire pour la pratique est à disposition ou studio. Bouilloire et machine a café Nespresso également.

Vous êtes libre pendant la pause déjeuner, il y a des restaurants sur la place en haut de la rue, vous pouvez amener vos repas, si le temps le permet, il y a le parc en bas de la rue au bord de la rivière, très agréable pour un "pique nique", ou vous pourrez rester au studio s'il n'y a pas de cours collectifs. Nous mettrons a disposition un micro onde mais nous n'avons pas de frigo.

Prévoyez :

Des tenues confortables et adaptées à la température du moment (nous vous conseillons des vêtements près du corps pour réduire les frottements).

Une gourde, vos collations

Carnet, stylos, ect ...

HORAIRES

Lundi - 9h > 17h

Mardi - 9h > 17h30

Mercredi - 9h30 > 17h

Jeudi 9h30 > 17h

Vendredi 8h > 12h

PAUSES DÉJEUNERS

Vous aurez entre 1h et 1h30 pour manger le midi selon le programme.

Le planning détaillé vous sera envoyé avant chaque session de formation



CONDITIONS D'INSCRIPTION ET DE CERTIFICATION

Cette formation est certifiante pour les professeurs de Yoga diplômés (200h toute école), afin d'enrichir leurs possibilités d'enseignements et de diversifier leurs pratiques.

Comme toutes nos formations, elle est également accessible aux élèves souhaitant simplement approfondir cette pratique à titre personnel sans faire l'objet d'une certification.

Le niveau de pratique en Yoga ou en Flying Yoga n'est pas un critère de sélection, cependant un minimum d'expérience est fortement recommandée ainsi qu'une bonne condition physique.

Pour vous inscrire contactez nous par mail :

contact@theyogiinme-castelnau.com

COÛT DE LA FORMATION ET CONDITIONS DE PAIEMENTS

Le coût des frais pédagogiques s'élève à 840€, il comprend également les supports de cours et la mise à disposition du matériel pour la durée de la session.

Paiement possible en 1, 2 ou 3x :

2 fois : 425 € à l'inscription + 425 € le mois suivant.

3 fois : 1/3 à l'inscription + 1/3 chacun des deux mois suivants.

Tarif early bird : 790€ (paiement en 1 fois avant le 1er septembre)

Attention : l'inscription à cette formation ne peut pas faire l'objet d'un remboursement en cas de désistement, elle vous engage à suivre le cursus dans sa totalité.

Les conditions de ventes seront présentes sur votre contrat de formation à signer et à envoyer avec votre paiement.

COMMENT ÇA SE PASSE ?

POUR S'INSCRIRE

1

On échange

Contactez nous par mail ou téléphone

2

Vous recevez un questionnaire

Quelques questions sur votre parcours, votre pratique et les éventuelles contre-indications à nous renvoyer par mail

3

On valide ensemble

Après lecture du questionnaire, on vous confirme votre place.

4

Vous choisissez votre paiement

En 1, 2 ou 3 fois. Le premier règlement confirme définitivement l'inscription.

**Si vous avez la moindre question, contactez nous par mail :
contact@theyogiinme-castelnau.com**



THEYOGIINME
YOGA