



yoga sur chaise

les fondamentaux

d'une pratique inclusive



2 jours - 14 h
20-21/10/2026
23-24/10/2026



4 à 10 personnes
présentiel



Arles ou Tarascon



420 €TTC/personne -
financement par fond propre
/ FAF – OPCO possible

Objectif professionnel:

En vue de développer leurs compétences et d'élargir leur champ d'action, à l'issue de la formation, les professionnels seront capables d'animer des séances de yoga sur chaise adaptées aux besoins de tous types de publics

Publics visés:

professeurs de yoga
enseignants en activité physique adaptée (APA)
éducateurs sportifs / professionnels du sport santé
professionnels des secteurs sanitaire, social et médico-social
professionnels du bien-être utilisant le mouvement comme support d'accompagnement.
préventeurs en santé au travail
intervenant en prévention des risques professionnels
formateur en QVCT (qualité de vie et conditions au travail)

accessibilité aux personnes en situation de handicap: adaptation du parcours de formation

Pré-requis:

être en activité avec un public à besoins spécifiques
Venir avec une situation professionnelle réelle

Objectifs pédagogiques:

- proposer le yoga sur chaise selon les différents publics
- analyser les principaux éléments d'une pratique de yoga sur chaise
- concevoir et conduire une séance de yoga sur chaise adaptée à un contexte professionnel et un public identifié

Modules	objectifs	contenus	durée
Fondements et spécificités du yoga sur chaise	Expliquer le yoga sur chaise (fondements, spécificités, bénéfices) selon les différents publics	Diagnostic initial Poser le socle de la discipline Lien avec situation réelle	3h30
Comprendre le yoga sur chaise	Analyser les effets des principaux leviers d'une pratique de yoga sur chaise	Explorer les leviers, les postures de yoga sur chaise, la place de la posture debout et allongée Atelier sur sa situation réelle	4h
Concevoir et conduire une séance de yoga sur chaise adapté à un contexte et un public identifié	Animer une séance de yoga sur chaise selon divers paramètres	Posture de l'enseignant Mise en situation Restitution sur sa situation réelle	4h30

Moyens et méthodes pédagogiques:

Alternance d'apports théoriques et de pratiques

Pédagogie active et expérimentale: mise en situation, expérimentation pratique, étude de cas, entraînement, échanges entre pairs

Travail en sous-groupe

Suivi et évaluation:

Questionnaire d'évaluation diagnostic en amont de la formation

Feuille de présence par demi-journée

Evaluation formatrice et formative tout au long de la formation

Evaluation de la satisfaction des apprenants en fin de formation

Attestation de fin de formation

Organisation:

9h00- 12h30 / 13h30-17h avec pauses matin et après midi



Formatrice:

Lucile Jouvenel, professeure de yoga dans la lignée de TKV Désikachar qui considère le yoga comme une pratique vivante, adaptée à chaque personne, où le mouvement, la respiration, l'attention et l'écoute intérieure deviennent des chemins de connaissance de soi. Elle enseigne depuis 16 ans auprès d'un public varié.