

FORMATION YIN YOGA 50H 2026

FORMATION EN PRESENTIEL

OBJECTIFS :

A l'issue de la formation :

- Vous serez capable d'enseigner des cours de Yin Yoga.
- Vous aurez acquis les bases anatomiques utiles à la pratique du Yin Yoga.
- Vous connaîtrez les bases philosophiques du Yoga, et le principe Taoïste.
- Vous aurez appris à construire et élaborer un cours avec une thématique ciblée.
- Vous pourrez ajouter et intégrer la pratique du Yin Yoga dans votre univers professionnel.
- Vous serez capable d'identifier le trajet des méridiens et leurs spécificités, la symbolique des saisons, des Eléments, et transmettre ces connaissances à vos élèves.
- Vous disposerez d'une pédagogie et d'outils efficaces.

PREREQUIS :

Cette formation s'adresse a :

- Toutes les personnes ayant une pratique de Yoga régulière souhaitant approfondir ses connaissances.
- Professeurs de yoga
- Coachs et éducateurs sportifs
- Thérapeutes.
- toutes personnes désirant étendre leurs connaissances en Yoga.

Outils et méthodes pédagogiques :

Apports théoriques, Manuel de formation.

Travail de groupe

Support Vidéoprojecteur - Vidéos

Pratique quotidienne

Mise en situation -Etudes de cas

Support de 9h de séances et de cours en ligne, pour intégrer la formation, et s'ancrer dans la pratique.



📞 06.81.91.73.89

✉️ sabine@yogabaiedesomme.fr

📍 2 ruelle des saules
80120 MONCHAUX

DATE ET LIEU

- 5 au 10 JUILLET 2026
- 18 au 23 Octobre 2026
- Hôtel la Terrasse
- 80120 FORT MAHON plage

HORAIRES : journée type

Dimanche – 14h/18h00

Lundi au Jeudi – 8h30/18h00

Vendredi – 8h30/16h30

WWW.YOGABAIEDESOMME.FR

SIRET 423 655 869 000 34

numéro d'activité de Formation : 32 80 02163 80.

FORMATION YIN YOGA 50H

• EVALUATION

- Attestation de suivi de Formation
- QCM
- Réalisation d'une série de postures (10 min)
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Attestation remise en fin de stage

DUREE :

- **50 heures**

TARIF :

- **950 € TTC**

possibilité de paiement en plusieurs fois

EARLY BIRD session d'octobre 2026

870€ TTC

*pour toute réservation avant
le 15/06/2026*

CONTACT :

Sabine BREANT

0681917389

Sabine@yogabaiedesomme.fr

Pour toutes informations complémentaires :

www.yogabaiedesomme.fr

PROGRAMME

Théorie et Anatomie (15h)

- *3H : Philosophie du yoga - Les principes Yin - Les fondements du Yin Yoga - L'approche Taoïste - Les Koshas - Les Gunas*
- *5H : Anatomie : Colonne vertébrale, bassin, membres supérieurs & inférieurs.*
- *4H : Les méridiens en MTC - Les saisons - Les éléments*
- *3H : Construire ses séances de YIN YOGA*

Pratique (35h)

- *20H : Yoga, Yin yoga, postures restauratives*
- *INCLUANT : support de 9h de séances Yin Yoga en ligne, pour intégrer la formation en, et s'ancrer dans la pratique.*
- *10H : Adaptation & correction des Postures Yin yoga - Mises en situation - Travail de groupe*
- *2H : De la pratique à la pédagogie : construction des thèmes de séances Yin yoga, vocabulaire, attitude, méthodologie.*
- *3H : Les méridiens : repérage et tracé des trajets sollicités dans la pratique du Yin yoga,. Travail de groupe.*



SABINE BREANT