



YOGA CITTA  
Adresse: 204 rue de Créqui, 69003 Lyon  
Tel: 06 59 68 92 05  
E-mail: [yogacittalyon@gmail.com](mailto:yogacittalyon@gmail.com)

SIRET: 840 937 189 RCS Lyon  
NDA 84 69 18 64 869

[www.yogacitta.fr](http://www.yogacitta.fr)  
Facebook / Instagram: yogacittalyon

## LE PROGRAMME de la Formation :

### L'ART DES AJUSTEMENTS, entre placement et intention (30h)

**Pré-requis** : Être en cours d'obtention ou avoir une certification initiale de professeur de yoga (200h)

**Public visé** :

Accessible aux personnes majeures enseignant le yoga et qui désirent approfondir leurs connaissances et compétences dans l'art des ajustements physiques en yoga pour compléter leur enseignement.

**Durée** : 30h de formation: 4 journées de formation et 1 h de travail personnel

**Dates** : Horaires pour la session du 9 au 12 octobre 2025:

jeudi et vendredi : 8h30-12h15 / 13h45-17h30

samedi et dimanche : 8h30-12h30 / 14h-17h

**Objectif(s) pédagogique(s)** :

À l'issue de la formation, les participants:

- sauront utiliser les différents types d'ajustements selon le contexte :
  - adapter les ajustements en fonction de l'intention de la pratique
  - choisir les ajustements anatomiques les plus judicieux en sécurité
- seront capables d'ajuster les postures fondamentales de yoga : debout, assises et au sol; ainsi que les salutations au soleil selon les différentes méthodes étudiées
- se seront appropriés l'accompagnement physique d'un élève en postures restauratives et de relaxation
- auront finalisé les ajustements physiques d'un élève dans un cas d'enseignement de yoga

### **Formatrices :**

Marion Pignard, professeur de Yoga certifiée, formatrice et gérante de Yoga Citta  
Coraline Pletschette, professeur de Yoga certifiée

### **Programme de formation :**

- Théorie 4h
- Pratiques 4h
- Ateliers /enseignement : 17h
- Temps d'échange 4h
- travail personnel 1h
- Total : 30h

### **Moyens pédagogiques et techniques :**

- Pratiques de yoga guidées
- Apprentissage des ajustements en binômes/trinômes en salle (présentiel)
- salle de pratique + tout le matériel spécifique pour l'ajustement des postures
- Livret de formation imprimé remis au stagiaire

### **Evaluation et sanction de la formation :**

Feuille d'émargement remplie chaque jour.

Contrôle continu pendant tout le déroulé de la formation.

Une épreuve pratique permet de valider ou non l'acquisition des connaissances.

Une attestation de participation et de réussite sera envoyée suite à l'évaluation finale.

Les formatrices se réservent le droit de ne pas fournir d'attestation de participation et/ou réussite en cas d'absence et/ou de non-validation des objectifs pédagogiques.

### **INSCRIPTIONS:**

#### **Délais d'accès :**

Les inscriptions sont possibles à tout moment pour la prochaine session jusqu'à une semaine avant le début de la formation sous réserve des places disponibles.

#### **Modalités d'accès:**

Les inscriptions se font via le formulaire d'inscription sur le site [www.yogacitta.fr](http://www.yogacitta.fr) via le [formulaire d'inscription](#) ou sur demande par mail à [yogacittalyon@gmail.com](mailto:yogacittalyon@gmail.com)

**Tarif :**

Tarif de 580 Euros (en cas de financement personnel)

Tarif de 720 Euros (en cas de prise en charge possible par OPCA)

Formation éligible à une prise en charge possible par OPCA (Agefice, FIFPL, Afdas, FAFCEA, Uniformations, Polemploi etc)

Validation de l'inscription sur envoi du contrat/convention signé.e et versement de l'acompte (50%)

**Besoins spécifiques :**

Studio avec accès pour personnes à mobilité réduite.

Si vous avez des besoins spécifiques, n'hésitez pas à contacter Marion directement au 06 59 68 92 05 ou [yogacittalyon@gmail.com](mailto:yogacittalyon@gmail.com)

**Accessibilité :**

Yoga Citta Lyon, studio de yoga 204 rue de Créqui, 69003 Lyon, ligne B arrêt Place Guichard, parking possible dans la rue, 10mn à pieds de la gare Part-Dieu. Voir plan sur le site [www.yogacitta.fr](http://www.yogacitta.fr)

**Pour Yoga Citta : Marion PIGNARD, gérante**

