

## « PROFESSEUR DE YOGA SPÉCIALISÉ - MÉDITATION »

### Public :

Les professeurs de yoga.

### Prérequis :

Avoir un diplôme de professeur de yoga ou être un pratiquant de yoga de niveau avancé.

### Durée de formation :

15h30 de formation sur 3 mois

### Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter au 0686993169 ou par email : [namaste@adaptersonyoga.com](mailto:namaste@adaptersonyoga.com)

### Objectifs :

- Définir les concepts fondamentaux de la méditation dans le contexte du yoga traditionnel
- Expliquer les différences entre méditation et relaxation guidée
- Distinguer les différents types de supports méditatifs (souffle, son, yantra, etc.)
- Proposer une progression pédagogique structurée en méditation
- Développer une expertise recherchée pour la gestion du stress, de l'anxiété ou de la douleur chronique
- Introduire les aspects méditatifs dans la pratique du yoga postural
- Adapter les techniques méditatives selon les contraintes physiques et mentales des élèves
- Intégrer des micropratiques de méditation dans la vie quotidienne
- Concevoir une progression cohérente des pratiques pour amener progressivement les élèves de la posture à la présence méditative
- Élaborer un plan de séquence de cours intégrant naturellement des éléments méditatifs sans perdre l'engagement des élèves

Document actualisé le 27/05/2025

- Moyen et modalité :

A distance

La formation se déroule en ligne.

Le client reçoit un cours de formation tous les 10 jours, composé de différents podcasts.

Chaque cours dure entre 45 minutes et 1h30.

Le client se connecte à une plateforme regroupant tous les supports pédagogiques.

À l'issue de la période de formation, le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

Moyens Techniques :

Contenu vidéo délivré en FOAD.

Plateforme de formation en ligne (Systeme.io).

Le suivi pédagogique se fait en ligne par un quiz de mi parcours, en surveillant les avancées des élèves via la plateforme (suivi des écoutes des audios), ainsi que par un quiz final.

Si le client n'a pas accès à internet, Muriel Gelin l'invite à se rendre sur un Hotspot gratuit municipal ou privé. L'accès à la plateforme est possible depuis un smartphone. Les cours sont également téléchargeables en format audio et un support écrit illustré est mis à disposition des clients.

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation.

La formation pourra être adaptée pour palier à des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

Document actualisé le 27/05/2025

Quiz entre chaque module et final.

### Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

### Handicap :

Toutes les formations dispensées à ADAPTER SON YOGA sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

#### **AGEFIPH**

Provence Alpes Côte d'azur

Hélène Patry Heintz - Aline DA DALTO

04 42 93 15 50

[rhf-provence-alpes-cotedazur@agefiph.asso.fr](mailto:rhf-provence-alpes-cotedazur@agefiph.asso.fr)

#### **MDPH**

MDPH Marseille 13000

4 quai d'Arenc CS 80096

13304 Marseille Cedex 2

0800 81 48 44

[accueil.information.mdph@mdph13.fr](mailto:accueil.information.mdph@mdph13.fr)

#### **CAP EMPLOI**

38 avenue de l'Europe

13090 Aix en Provence

04 42 95 70 30

<https://www.capemploi-13.com/contact.html>

Document actualisé le 27/05/2025

### Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

### Le Prix :

Sur demande.

### Contact :

Gelin Muriel  
namaste@adaptersonyoga.com  
0686993169

## Programme de la formation Professeur de Yoga Spécialisé - L'essentiel de la méditation (15h30)

### **MODULE 1 : Fondements et Pratique de la Méditation**

**Durée : 5h00**

Cours 1: Prendre conscience de la respiration (1h30)

Cours 2: Utiliser le son comme support de concentration (1h00)

Cours 3: Méditation avec ou sans objet (1h10)

Cours 4: Pensées, sensations, impressions (1h20)

Document actualisé le 27/05/2025

## **MODULE 2 : Approfondir sa Pratique Méditative puis la Transmettre**

**Durée : 8h30**

Cours 5: Identifier les liens entre respiration et agitation mentale (1h10)

Cours 6: La place du corps dans la méditation (1h10)

Cours 7: Les mécanismes de la pensée (45mn)

Cours 8: Aller vers une pratique autonome (1h10)

Bonus: Enseigner la méditation dans les cours de yoga (4h20)

## **ACCESSIBILITÉ**

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de ADAPTER SON YOGA en matière d'accessibilité numérique.

### **1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE**

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, ADAPTER SON YOGA a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;

Document actualisé le 27/05/2025

- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

## **2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION**

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de ADAPTER SON YOGA, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

## **3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES**

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

# **CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE - CGV**

Les CGV intégrales sont accessibles [en cliquant ici.](#)

### **Modalités de règlement**

Le paiement est dû en totalité par le client. Une facture est émise dès le remplissage du bon de commande.

### **Non réalisation de la prestation de formation**

En application de l'article L6354-1 du Code du travail, il est convenu entre les signataires de la présente convention, que faute de résiliation totale ou partielle de la prestation de

Document actualisé le 27/05/2025

ADAPTER SON YOGA 51 RUE CELONY , 13100 - AIX-EN-PROVENCE – Siret : 95098086200011 – Enregistré sous le n°93132131213 auprès du préfet de région : Provence Alpes Côte d'azur – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 85.59A – TVA : FR35950980862 – RCS : AIX-EN-PROVENCE 950 980 862 R.C.S. Aix-en-provence – Capital : 1000 € – Tel : 0686993169 – Email : [namaste@adaptersonyoga.com](mailto:namaste@adaptersonyoga.com) – Site internet : <https://adaptersonyoga.com/>

formation, l'organisme prestataire doit rembourser au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait.

### **Obligations et force majeure**

Dans le cadre de ses prestations de formation, « ADAPTER SON YOGA » est tenue à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses Clients ou de ses Stagiaires. « ADAPTER SON YOGA » ne pourra être tenue responsable à l'égard de ses Clients ou de ses Stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un événement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à « ADAPTER SON YOGA », les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de « ADAPTER SON YOGA ».

### **Devis et attestation**

Pour chaque action de formation, un devis est adressé par « ADAPTER SON YOGA » au Client. Le cas échéant une convention particulière peut être établie entre « ADAPTER SON YOGA », l'OPCO ou le Client. À l'issue de la formation, « ADAPTER SON YOGA » remet une attestation de formation au Stagiaire. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCO, « ADAPTER SON YOGA » lui fait parvenir un exemplaire de la feuille d'émargement accompagné de la facture. Une attestation d'assiduité pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

### **Dédommagement, réparation ou dédit**

En cas de renoncement par le bénéficiaire avant le début du programme de formation

- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : 50% du coût de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 48 heures avant le début de la formation : 75 % du coût de la formation est dû.

Document actualisé le 27/05/2025

- Dans un délai inférieur à 48 heures avant le début de la formation : 100 % du coût de la formation est dû.

Le coût ne pourra faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCO.

### **Propriété intellectuelle et copyright**

L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale...) utilisés par « ADAPTER SON YOGA » pour assurer les formations ou remis aux Stagiaires constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. À ce titre, le Client et le Stagiaire s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents, sans un accord exprès de « ADAPTER SON YOGA ». Cette interdiction porte, en particulier, sur toute utilisation faite par le Client et le Stagiaire en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

### **Descriptif et programme des formations**

Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réservent le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau des participants ou de la dynamique du groupe.

### **Confidentialité et communication**

« ADAPTER SON YOGA », le Client et le Stagiaire s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par « ADAPTER SON YOGA » au Client. « ADAPTER SON YOGA » s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCO, les informations transmises par le Client y compris les informations concernant les Stagiaires. Cependant, le Client accepte d'être cité par « ADAPTER SON YOGA » comme client de ses formations. À cet effet, le Client autorise « ADAPTER SON YOGA » à mentionner son nom, son logo ainsi qu'une description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, site internet, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

Document actualisé le 27/05/2025



## **Protection et accès aux informations à caractère personnel**

Le Client s'engage à informer chaque Stagiaire que :

- des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de « ADAPTER SON YOGA »

- Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le Stagiaire dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant. Le Stagiaire pourra exercer ce droit en écrivant à : « ADAPTER SON YOGA » ou par voie électronique à : « ADAPTER SON YOGA ». En particulier, « ADAPTER SON YOGA » conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du Stagiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation. Enfin, « ADAPTER SON YOGA » s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

## **Litiges**

Si une contestation ou un différend ne peuvent pas être réglés à l'amiable, le Tribunal de AIX-EN-PROVENCE sera seul compétent pour régler le litige.

# **CV du Formateur**

Document actualisé le 27/05/2025

ADAPTER SON YOGA 51 RUE CELONY , 13100 - AIX-EN-PROVENCE – Siret : 95098086200011 – Enregistré sous le n°93132131213 auprès du préfet de région : Provence Alpes Côte d'azur – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 85.59A – TVA : FR35950980862 – RCS : AIX-EN-PROVENCE 950 980 862 R.C.S. Aix-en-provence – Capital : 1000 € – Tel : 0686993169 – Email : [namaste@adaptersonyoga.com](mailto:namaste@adaptersonyoga.com) – Site internet : <https://adaptersonyoga.com/>

**Samantha Soreil**

**Enseignante de  
yoga**

**Directrice de  
publication de la  
revue *Infos yoga***

**Formatrice yoga et  
méditation**

---

**Samantha Soreil**

2 rue des carrières

26400 Allex

(33) 06 71 46 88 84

[samsoreil@gmail.com](mailto:samsoreil@gmail.com)

Français langue maternelle

Anglais et espagnol C1

Portugais B1

Sanskrit

---

**Compétences**

---

Hatha yoga, pranayama, yoga nidra, méditation

Rédaction et traduction

Histoire du monde indien

Langue sanskrite

Enseignement pour les professeurs de yoga

Document actualisé le 27/05/2025

---

## Expérience

---

### Infos Yoga / Directrice de publication

2022 - aujourd'hui

**Publication** du livre *Vivre le yoga au quotidien* aux éditions Sully (2022)

### Enseignement du yoga, cours et formations

2013 – aujourd'hui

Cours de yoga et formation en présentiel / en ligne

Création de contenus autour du yoga : podcast *Au cœur du yoga*, vidéos, articles.

Création de contenus de formation en ligne

Accompagnements pédagogiques: séances individuelles et collectives.

---

## Diplômes et formations

**2011** : Formation méditation, Yoga Life Lyon

**2013-2015** : Formation de Yoga Nidra avec Christian Tikhomiroff

**2014-2019** : Formation de Hatha Yoga avec Khristophe Lanier

**2019-2021** : Formation en Yoga Thérapeutique avec Christian Tikhomiroff

**2021** : Formation en Yoga Thérapeutique avec la Fédération Française de Green Yoga

**2021-2024** : Formation Pranayama avec Khristophe Lanier

**2021- aujourd'hui** : Formation en sanskrit avec Hélène Marinetti (Dipa)

### ADAPTER SON YOGA

#### Organisme de Formation

Muriel GELIN  
51, rue Celony  
13100 Aix en Provence  
SIRET 95098086200011

Document actualisé le 27/05/2025

Document actualisé le 27/05/2025

ADAPTER SON YOGA 51 RUE CELONY , 13100 - AIX-EN-PROVENCE – Siret : 95098086200011 – Enregistré sous le n°93132131213 auprès du préfet de région : Provence Alpes Côte d'azur – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 85.59A – TVA : FR35950980862 – RCS : AIX-EN-PROVENCE 950 980 862 R.C.S. Aix-en-provence – Capital : 1000 € – Tel : 0686993169 – Email : [namaste@adaptersonyoga.com](mailto:namaste@adaptersonyoga.com) – Site internet : <https://adaptersonyoga.com/>