

Offre de formation continue francophone 2026

Nous nous réjouissons que Yoga Suisse puisse recommander et proposer pour l'année 2026 une offre de formation continue variée et intéressante. Lors de la sélection, il a été veillé à ce que les prestataires soient des enseignant.e.s/yogathérapeutes accrédités et que l'offre soit équilibrée. Tous les participant.e.s à actions de formation continue recevront une attestation de formation continue ou un certificat de Yoga Suisse ; les membres de Yoga Suisse bénéficient en outre d'une réduction de prix.

Nous remercions chaleureusement tous les prestataires et leur souhaitons une large participation.

FORMATION CERTIFIANTE (dès 30 heures)

Aucune offre de formation certifiante pour 2026

COURS DE FORMATION CONTINUE (jusqu'à 30 heures)

Janvier

11.1.2026 : Le corps, lieu sacré et précieux – Au cœur du yoga et de la sagesse ayurvédique

Découvrez les bases de la médecine traditionnelle de l'Inde, science millénaire de la vie : aspects théoriques, principes de base de l'Ayurveda, découverte de notre constitution profonde (doshas) pour mieux prendre soin du corps dans sa globalité au quotidien, pratique de Hatha Yoga, Ashtanga Yoga et méditation. Cette journée vise à intégrer l'Ayurveda dans son quotidien, observer son corps et ses rythmes naturels, adapter son alimentation à sa constitution, créer une routine quotidienne (Dinacharya) et cultiver une conscience bienveillante.

Responsable de la formation : Lourdu Arulraj, Yoga7

Inscription : 022 735 67 44 ou yoga7.com ou info@yoga7.com

Février

7.2. et 9.5.2026 : Où est-ce que j'en suis ? Les *niyama* comme repères de pratique

Ce cours ne se limitera pas à étudier intellectuellement les repères de relation à soi (*niyama*) mais il permettra de les explorer avec le corps, avec le souffle, avec les sens afin de les comprendre de l'intérieur. Il permettra de connaître les cinq *niyama* et leurs accomplisse-

ments tels que Patañjali les expose dans le *Yogasūtra*, d'apprendre à questionner notre pratique à partir des *niyama*. Est-ce que je prends soin de moi (*śauca*) ? Est-ce que je me contente d'être qui je suis (*sañtoṣa*) ? Est-ce que mes efforts sont décapants (*tapas*) ? Est-ce que la réflexion sur moi-même est suffisante (*svādhāya*) ? Est-ce que je suis disponible à l'inattendu, à ce qui ne dépend pas de moi (*īśvarapraṇidhāna*) ?

Responsables de la formation : Pascale Dethurens, Mélanie Jeanneret et Nadia Oswald

Inscription : 024 463 04 50 ou accueil@lapelouse.ch

Mars

14./15.3.2026 : L'art de créer ses cours de yoga en lien avec l'énergie des saisons et l'approche ayurvédique

Construire ses séquences de cours selon une méthodologie saisonnière tout en conservant les bases d'une pratique censée et réfléchie. Placer un fil conducteur pour créer un suivi harmonieux sur plusieurs mois. Comprendre ce qui se joue à chaque saison pour ajuster son thème et en faire bénéficier les pratiquants. Apprendre comment la vision ayurvédique peut s'imbriquer dans le travail postural et respiratoire afin de proposer des cours favorisant une logique qui va avec les saisons sans perdre les principes appris dans votre formation de base.

Responsable de la formation : Caroline von Burg, enseignante de yoga diplômée YCH

Inscription : www.yoginimage.ch ou 078 85 444 83

14./15.3., 9./10.5. et 24./25.10.2026 : Le Yoga de la femme enceinte selon la Tradition Indienne

Cette formation propose une approche traditionnelle du Yoga pour la femme enceinte, selon les enseignements de Srī T. K. Sribhashyam, héritier de la lignée de Srī T. Krishna-macharya. Elle explore les dimensions philosophiques, spirituelles et pratiques de la grossesse dans la pensée indienne et accompagne les professeur·e·s de Yoga dans la transmission d'une pratique respectueuse, consciente et adaptée à chaque étape de la maternité. Elle vise à comprendre les fondements philosophiques et spirituels de la naissance selon la tradition du Yoga, savoir adapter les pratiques de Yoga traditionnelles (postures, respirations, concentration, méditation) pré-conception, lors des trois trimestres de la grossesse et à la période postnatale, être capable de soutenir la future mère dans la gestion des symptômes courants de la grossesse (fatigue, anxiété, tensions physiques, digestion, sommeil ...) et à acquérir des notions de nutrition pour la femme enceinte.

Responsable de formation : Estelle Lefèbvre, enseignante de yoga diplômée par Sri T.K. Sribhashyam, Stéphanie Djabri-Vanhooydonck, enseignante de yoga diplômée YCH (formée par Sri T.K. Sribhashyam) et membre Yoga Suisse

Inscription : www.yogakshemam.net/programme

28.3. et 24.10.2026 : Yoga – droit et business (formation bilingue F/D)

Dans l'exercice de leur activité, les enseignant.e.s de yoga doivent tenir compte de différents aspects juridiques et liés aux assurances afin de pouvoir pratiquer leur métier de manière professionnelle, sécurisée et durable, et de continuer à le développer, notamment dans une démarche d'assurance qualité. Sont présentés les différents rapports juridiques, en particulier la relation entre élève et enseignant de yoga, les questions de responsabilité civile, les aspects relevant des assurances sociales, la distinction entre activité indépendante et salariée, les éléments d'un business plan en tant qu'outil de planification et de sécurité, ainsi que quelques instruments de marketing. Les participant.e.s au cours reçoivent des réponses aux principales questions qui se posent dans le cadre de leur activité d'enseignant.e de yoga, tant du point de vue juridique que du point de vue des assurances, ainsi que des éléments pour la planification de leur activité (business planning).

Responsable de la formation : Catherine Müller, avocate, enseignante de yoga diplômée YCH

Inscription : mail@catmueller.ch ou 079 239 96 69

Avril

11./12.4., 13./14.6. et 7./8.11.2026 : Une introduction au Yoga Sutra de Patanjali

Ce cours vise à présenter le Yoga Sutra et Patanjali dans le contexte historique et symbolique. Il est axé sur la définition du yoga (2ème sutra : l'arrêt des fluctuations du mental) jusqu'aux deux piliers incontournables pour soutenir le yoga (12ème sutra : yoga s'obtient par une pratique soutenue et un détachement profond). Cette présentation théorique s'accompagne d'une pratique de séances de yoga selon l'enseignement de Sri T.K. Sribhashyam, fils et disciple de Sri T. Krishnamacharya : postures, respirations, concentrations et méditation. La formation vise à pouvoir resituer le Yoga Sutra par rapport aux Vedas, comprendre ce que signifie le mot « yoga » (sutras 1 et 2), savoir expliquer les deux modes de fonctionnement du mental (soit sur le plan matériel, soit sur le plan plus subtil des concentrations et de la méditation) (sutras 3 et 4), lister les moyens d'alimenter le mental (5 à 11), faire le lien avec la théorie de la perception du Samkhya, définir Abhyasa et Vairagya, les 2 piliers de la pratique du yoga selon Patanjali (12 à 16).

Co-responsable de formation : Patrice Delfour, enseignant de yoga, diplômé par Sri T.K. Sribhashyam, et Stéphanie Djabri-Vanhooydonck, enseignante de yoga diplômée YCH (formée par Sri T.K. Sribhashyam) et membre Yoga Suisse

Inscription : www.yogakshemam.net/programme (post-formation Neuchâtel)

18.4.2026 : Yoga et gestion du stress

Formation en yoga thérapeutique pour soulager les symptômes de stress, d'anxiété, de burn-out, d'épuisement, de fatigue chronique et d'insomnies. Durant cette journée, vous apprendrez à utiliser le hatha yoga pour promouvoir la santé du patient tout en étant capable de lui proposer un programme adapté à ses besoins et à ses compétences. Le yoga

est une science très complète majoritairement utilisée en occident pour ses asana. Nous aurons la possibilité d'aller plus loin et nous utiliserons également le pranayama, la méditation guidée et le yoga nidra. Vous serez capable d'appliquer en toute sécurité ce que nous verrons ensemble durant cette journée auprès de votre clientèle. Grâce aux différents outils issus du yoga, vous apprendrez des techniques simples pour favoriser la détente, le calme mental, la concentration et le lâcher prise. Ainsi qu'améliorer la qualité du sommeil, la confiance en soi, la vitalité et renforcer le système nerveux.

Responsable de la formation : Nadia Plagnard, sage-femme, enseignante de yoga diplômée YCH, yogathérapeute

Inscription : nadiaplagnard@proton.me

Mai

2.5.2026 : Yoga du dos

Formation en yoga thérapeutique pour soulager les douleurs dorsales, musculaires et articulaires. Durant cette journée, vous apprendrez à utiliser le hatha yoga pour promouvoir la santé du patient tout en étant capable de lui proposer un programme adapté à ses besoins et à ses compétences. Le yoga est une science très complète majoritairement utilisée en occident pour ses asana. Nous aurons la possibilité d'aller plus loin et nous utiliserons également le pranayama, la méditation guidée et le yoga nidra. Vous serez capable d'appliquer en toute sécurité ce que nous verrons ensemble durant cette journée auprès de votre clientèle. Grâce aux différents outils issus du yoga, vous apprendrez à mobiliser le corps en limitant la douleur, retrouver de la mobilité et du confort. Ainsi que favoriser la détente, améliorer la qualité du sommeil et augmenter la vitalité. Cette formation est adaptée à un public débutant dans le yoga.

Responsable de la formation : Nadia Plagnard, sage-femme, enseignante de yoga diplômée YCH, yogathérapeute

Inscription : nadiaplagnard@proton.me

23.5.2026 : Yoga hormonal

Formation en yoga thérapeutique pour accompagner les personnes souffrant de troubles hormonaux: troubles de la thyroïde, syndrômes pré menstruels, règles douloureuses, S.P.O.K., endométriose, ménopause, diabète. Durant cette journée, vous apprendrez à utiliser le hatha yoga pour promouvoir la santé du patient tout en étant capable de lui proposer un programme adapté à ses besoins et à ses compétences. Le yoga est une science très complète majoritairement utilisée en occident pour ses asana. Nous aurons la possibilité d'aller plus loin et nous utiliserons également le pranayama, la méditation guidée et le yoga nidra. Vous serez capable d'appliquer en toute sécurité ce que nous verrons ensemble durant cette journée auprès de votre clientèle. Grâce aux différents outils issus du yoga, vous apprendrez à soulager les effets secondaires des troubles hormonaux et favoriser un équilibre pour être plus confortable.

Responsable de la formation : Nadia Plagnard, sage-femme, enseignante de yoga diplômée YCH, yogathérapeute

Inscription : nadiaplagnard@proton.me

Juin

6./7.6.2026 : Yoga et limitations structurelles épaules-dos-bassin

Comprendre ce qui empêche certains mouvements. Aborder les pathologies (avérées ou non) du dos en focussant sur la ceinture scapulaires (épaules) et la ceinture pelviennes (bassin) à la lumière des chaînes miofaciales qui relie le bassin aux épaules, en passant par le tronc. Comprendre ce qui se joue lorsqu'on ne souffre pas soi-même. Apprendre les mises en garde pour limiter les dégâts sur soi ou sur autrui. Réinventer sa manière de guider les postures de yoga et rendre son enseignement plus ajusté pour ce public souffrant du dos, des épaules ou des hanches. Cette formation vous permettra aussi de découvrir des outils puisés dans des méthodes telles que l'automassage, le monde des fascias, les mouvements méditatifs.

Responsable de la formation : Caroline von Burg, enseignante de yoga diplômée YCH

Inscription : www.yoginimage.ch ou 078 85 444 83

Septembre

26.9.2026 : L'anatomie palpatoire dans la pratique du yoga

L'anatomie palpatoire est une méthode d'exploration du corps en lien direct avec la pratique du yoga. Basée principalement sur le toucher, elle permet d'identifier les repères anatomiques de l'appareil locomoteur. L'objectif est de mettre en lumière les différentes structures et tissus du corps, afin de mieux comprendre leur fonctionnement et leur localisation. Ce cours permettra de comprendre **les structures du corps humain** (os, articulations, muscles, ligaments, etc.) et leurs fonctions dans la pratique du yoga, d'apprendre à localiser avec précision **les repères anatomiques principaux** de l'appareil musculo-squelettique (articulations, muscles, tendons, ligaments) en position de repos et/ou lors des postures de yoga), d'affiner la précision **du guidage et des ajustements posturaux** ainsi que la pratique personnelle du yoga et de développer **la conscience corporelle** (proprioception) et **la perception tactile** du corps.

Direction : Dolores Ferrari, enseignante de yoga diplômée YCH, et Dr Markus Hodel, médecin et thérapeute manuel

Inscription : www.latelierduyoga.ch, info@latelierduyoga.ch ou 076 416 92 61

Octobre

22.–25.10.2026 : Meditation training – Learning how to self-guide meditation in the Himalayan Yoga Tradition (HYT)

Samadhi and dhyana are at the top of the eight limbs of yoga as compiled by Patanjali. Many yoga practitioners and teachers feel they would benefit from more guidance on how to cultivate these states of consciousness and/or how to teach it to their students. This course is an opportunity to enrich your practical knowledge on meditation as a process, as a state of consciousness, and as a way to guide yourself and your students into meditation. This course is divided into two parts. In the first training seminar, you will learn to understand meditation from different cultural and religious backgrounds, learn the principles and conditions conducive to meditation, learn to self guide systematically into meditation.

Responsable de la formation : John Sellinger, Dr, teacher, editor and board member of Association of Himalayan Yoga Meditation Societies International

Inscription: www.ahymsin.org, info@ahymsin.ch

31.10.2026 : Yoga Femme

Formation en yoga thérapeutique pour améliorer la qualité de vie, le bien-être et prendre soin de soi. Durant cette journée, vous apprendrez à utiliser le hatha yoga pour promouvoir la santé du patient tout en étant capable de lui proposer un programme adapté à ses besoins et à ses compétences. Le yoga est une science très complète majoritairement utilisée en occident pour ses asana. Nous aurons la possibilité d'aller plus loin et nous utiliserons également le pranayama, la méditation guidée et le yoga nidra. Vous serez capable d'appliquer en toute sécurité ce que nous verrons ensemble durant cette journée auprès de votre clientèle. Grâce aux différents outils issus du yoga, vous apprendrez à détendre en profondeur, ressourcer et optimiser le niveau d'énergie. Ainsi qu'augmenter la confiance en soi et favoriser le lâcher prise et aider à gérer la charge mentale.

Responsable de la formation : Nadia Plagnard, sage-femme, enseignante de yoga diplômée YCH, yogathérapeute

Inscription : nadiaplagnard@proton.me

31.10.2026 : L'art de l'ajustement dans la pratique du yoga

Dans la pratique du yoga, il peut arriver qu'une posture mal exécutée présente un risque de blessure pour l'élève. Les ajustements, qu'ils soient verbaux ou effectués par le toucher, deviennent alors essentiels pour corriger et adapter la posture. Réalisés avec respect et bienveillance, ces ajustements invitent l'élève à explorer l'amplitude du mouvement et à guider son corps vers une expansion en toute sécurité, tout en respectant ses limites. Ce cours permettra d'acquérir les bases des ajustements physiques et verbaux dans les postures de yoga, et en améliorer la précision et la sécurité, de développer la capacité à « lire » le corps afin de mieux comprendre les besoins/limites des élèves, de renforcer la confiance/dialogue entre l'enseignant.e et l'élève, en favorisant une communication claire et respectueuse d'encourager l'autonomie des élèves, les inciter à écouter leur corps et à affiner

leur perception du mouvement/posture et d'aborder l'éthique de l'ajustement, en mettant l'accent sur le consentement, le respect et la bienveillance.

Direction : Dolores Ferrari, enseignante de yoga diplômée YCH, et Dr Markus Hodel, médecin et thérapeute manuel

Inscription : www.latelierduyoga.ch, info@latelierduyoga.ch ou 076 416 92 61

Novembre

21.11.2026 : L'anatomie, la physiologie et la pédagogie de la respiration

Cette formation continue explore la respiration sous **trois angles** : **anatomique**, pour comprendre les structures et mécanismes impliqués ; **physiologique**, afin d'étudier le fonctionnement du souffle et ses effets sur le corps, le système nerveux, etc. et **didactique**, pour apprendre à transmettre la respiration de manière progressive et adaptée aux besoins des élèves dans un cours de yoga. Ce cours permettra de **revisiter l'anatomie et la physiologie respiratoires** pour approfondir la compréhension du fonctionnement du souffle, de **développer une pédagogie simple et efficace** pour enseigner les bases de la respiration, y compris les phases respiratoires, les mouvements de base du souffle, les espaces respiratoires, la respiration Ujjayi, la respiration complète, etc., **d'explorer différents pranayamas et leurs effets**, tels qu'anuloma ujjayi, viloma ujjayi, nadi shodhana, etc., **d'apprendre à observer et à accompagner la respiration des élèves**, en acquérant des outils pour identifier les schémas respiratoires, tensions et blocages, tout en respectant les capacités et les limitations de chaque élève.

Direction : Dolores Ferrari, enseignante de yoga diplômée YCH, et Dr Markus Hodel, médecin et thérapeute manuel

Inscription : www.latelierduyoga.ch, info@latelierduyoga.ch ou 076 416 92 61

28.11.2026 : Yoga et fertilité

Formation en yoga thérapeutique pour prendre soin de soi, se sensibiliser à sa respiration et ses sensations, stimuler les organes du bassin et diminuer le flux des pensées. Durant cette journée, vous apprendrez à utiliser le hatha yoga pour promouvoir la santé du patient tout en étant capable de lui proposer un programme adapté à ses besoins et à ses compétences. Le yoga est une science très complète majoritairement utilisée en occident pour ses asana. Nous aurons la possibilité d'aller plus loin et nous utiliserons également le pranayama, la méditation guidée et le yoga nidra. Vous serez capable d'appliquer en toute sécurité ce que nous verrons ensemble durant cette journée auprès de votre clientèle. Grâce aux différents outils issus du yoga, vous apprendrez à accueillir les émotions, augmenter la confiance et se concentrer sur le moment présent. Ainsi que se détendre, apprendre à s'écouter et favoriser l'ancrage.

Responsable de la formation : Nadia Plagnard, sage-femme, professeur de yoga, yoga thérapeute et enseignante

Inscription : nadiaplagnard@proton.me
