



Perrine TRAMONI-PYO

488 route d'Annecy 74290 Menthon Saint-Bernard

CONTACT :

Email: perrinetramoni.kine@gmail.com

Tel: 0642219627

V1 m à j le : 01/03/2026

Programme de formation

Les piliers d'une pratique de yoga fonctionnelle

Durée :

100 heures

Modalités :

Les formations ont lieu en visio et en ligne.

Notre organisme de formation publie chaque début d'année un calendrier regroupant l'ensemble des sessions ouvertes sur nos thématiques de formation.

Délais d'accès : Inscription en ligne, accès libre.

Profils des stagiaires : Accessible à tous. Accès aux professeurs de yoga mais aussi aux élèves souhaitant approfondir leurs connaissances du yoga et apprendre à séquencer.

Prérequis :

Aucun

Conditions d'admission :

Avant tout engagement, un premier contact est établi pour évaluer votre demande, vos motivations, vos attentes et votre projet professionnel.

Accessibilité :

Vous êtes en situation de handicap et avez besoin d'une prise en charge particulière adaptée à votre situation ?

Contactez notre référente Handicap Perrine Tramoni.

Avec ou sans RQTH (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé), Perrine TRAMONI vous accompagne dans le cadre de la loi pour l'égalité des chances, et porte une très grande attention aux situations spécifiques.

Dans le cas de besoins très particuliers, nous vous orientons vers des structures spécialisées.

Avant tout engagement, un premier contact est nécessaire pour étudier votre demande et décider ensemble de ce qui vous est le mieux adapté à votre situation.

Formateurs :

- **Perrine TRAMONI** : Perrine Tramoni est kinésithérapeute depuis plus de dix ans, professeure de yoga et formatrice certifiée. Elle a fondé PYO, un organisme de formation reconnu Qualiopi, dédié aux professionnels de santé qui souhaitent enrichir leur pratique grâce au yoga, à la prévention et aux approches complémentaires. Perrine allie rigueur scientifique, expérience de terrain et pédagogie vivante. Son enseignement s'appuie sur une vision hybride : croiser les savoirs médicaux, la pratique corporelle et l'expérience personnelle pour proposer des outils concrets, modernes et accessibles. Aujourd'hui, elle accompagne les kinés, thérapeutes et enseignants dans la structuration de leur activité, l'intégration de nouvelles compétences (yoga, mouvement, santé connectée), et le développement de projets éthiques et viables, au service de la santé et de l'autonomie des patients.

- **Zineb FAHSI** : Zineb Fahsi est professeure et formatrice de yoga, spécialiste reconnue de l'histoire et de la philosophie du yoga. Cofondatrice du blog Citta Vritti et contributrice régulière de la revue Esprit Yoga, elle propose un regard critique et éclairé sur les pratiques contemporaines, en articulant recherche universitaire, vulgarisation et transmission pédagogique. Autrice de l'essai Yoga, le nouvel esprit du capitalisme (2023), elle analyse les transformations culturelles et sociétales du yoga, et met en lumière les enjeux de son appropriation en Occident. Formée à l'Institut Catholique de Paris et à l'École Française de Yoga (DU « Cultures et spiritualités d'Asie »), diplômée de Sciences Po

Paris, elle conjugue rigueur académique et expérience de terrain auprès de praticiens et de futurs enseignants. Engagée et passionnée, Zineb œuvre à transmettre une compréhension nuancée du yoga, entre héritages traditionnels, évolutions contemporaines et réflexion critique.

Objectifs pédagogiques

- **Comprendre les fondements historiques et philosophiques du yoga**
- **Acquérir une maîtrise avancée en anatomie descriptive et fonctionnelle**
- **Analyser et construire les postures fondamentales selon une approche fonctionnelle, anatomie et scientifique**
- **Identifier les principales pathologies et situations rencontrées en cours de yoga afin d'adapter sa pratique**
- **Concevoir et structurer un cours de yoga fonctionnel cohérent, adapté et fluide**
- **Maîtriser les notions de souffle et les pratiques de pranayama selon l'anatomie thoracique et périnéale**

Contenu de la formation

Contenu répondant aux objectifs:

1. Comprendre les fondements historiques et philosophiques du yoga

- Aux origines du yoga : introduction à la philosophie du yoga et son adaptation en Occident.

Ce module vous permettra d'acquérir une compréhension approfondie de son origine et de son évolution jusqu'à son adaptation en Occident. Vous serez guidé(e) dans l'exploration de textes fondateurs, replacés dans leur contexte historique et culturel, pour mieux appréhender les influences réciproques entre le yoga et les traditions philosophiques et spirituelles qui l'ont enrichi. À travers cette démarche, vous développerez une vision globale des échanges qui ont façonné le yoga au fil des siècles, ainsi que de l'impact qu'il a exercé sur d'autres cultures.

- Définir le yoga, poser le contexte.
- Les prémices : le védā.
- Les yoga sutra, les aphorismes de l'école du yoga.
- Les upanishads, crise philosophique.
- La bhagavad Gita, les voies du yoga.
- La vision yogique du corps, le tantra.
- L'avènement du hatha-yoga.

- De l'Inde à l'Occident

- Rencontre entre deux mondes : orientalisme, indianisme et théosophie.
- Les initiateurs des yogas modernes - Identifier les différents types de yoga afin de développer un esprit critique et éclairé pour mieux transmettre le yoga en respectant son essence, tout en prenant en compte les contextes socioculturels contemporains.

Ce module propose un approfondissement dans les fondements historiques et philosophiques du yoga et permet d'identifier les différents types de yoga afin de développer un esprit critique et éclairé pour mieux transmettre le yoga en respectant son essence, tout en prenant en compte les contextes socioculturels contemporains.

- Le yoga : une expansion planétaire
 - La mondialisation du yoga.
 - Yoga et sport. Comment intégrer cette discipline dans un contexte mixte : sportif et culturel ?
 - Yoga et appropriation culturelle.

Ce module vous donnera les outils nécessaires pour devenir un professeur de yoga conscient de l'histoire et des implications de ce que vous partagez.

2. Acquérir une maîtrise avancée en anatomie descriptive et fonctionnelle

L'objectif de ce module est de fournir des connaissances approfondies et directement applicables en anatomie humaine, pour permettre aux futurs enseignants de yoga d'enseigner en toute sécurité et d'adapter leur pratique aux besoins variés de leurs élèves.

- Compréhension approfondie de l'anatomie descriptive :
 - Identifier et localiser les principales structures anatomiques du corps humain (os, muscles, articulations, ligaments, organes).
- Compréhension approfondie de l'anatomie fonctionnelle : analyse des mécanismes corporels dans la pratique du yoga :
 - Identifier les postures fondamentales et en comprendre leurs objectifs et pré-requis.
 - Comprendre les rôles, les interactions et les limites des différentes parties du corps dans le mouvement et la posture.
 - Étudier les principales actions musculaires et articulaires dans les postures de yoga (asanas).
 - Reconnaître les limites des alignements et les zones de vulnérabilité pour prévenir les blessures.

3. Analyser et construire les postures fondamentales selon une approche fonctionnelle, anatomie et scientifique

- Application des connaissances anatomiques à l'enseignement du yoga :
 - Reconnaître les pré-requis pour une posture.
 - Proposer des ajustements sécurisés et des variantes accessibles en fonction des besoins spécifiques des pratiquants.
- Prise en compte des spécificités individuelles :
 - Comprendre les différences anatomiques et fonctionnelles individuelles (mobilité, hyperlaxité, blessures passées).
 - Savoir enseigner dans des contextes particuliers, comme les pathologies courantes ou les limitations physiques spécifiques.

4. Identifier les principales pathologies et situations rencontrées en cours de yoga afin d'adapter sa pratique

- Reconnaître les situations et pathologies fréquentes chez les pratiquants
 - Identifier les principales problématiques rencontrées en cours de yoga (douleurs lombaires, cervicalgies, tendinopathies, limitations de mobilité, post-partum, fatigue, stress, etc.) afin d'adapter sa posture d'enseignant et ses propositions.
- Comprendre les enjeux biomécaniques associés aux postures de yoga
 - Analyser les contraintes mécaniques et les sollicitations musculaires/articulaires des postures (flexion, extension, rotation, compression, mise en charge...) pour anticiper les risques et ajuster les consignes.
- Faire le lien entre anatomie fonctionnelle et pratique du yoga
 - Mobiliser les connaissances anatomiques (muscles, articulations, chaînes fonctionnelles, respiration) pour expliquer, démontrer et corriger les postures de manière pertinente et sécuritaire.
- Adapter les postures et proposer des variations pertinentes
 - Modifier une posture (amplitude, support, vitesse, engagement musculaire) en fonction des capacités, douleurs ou limitations des élèves, en proposant des alternatives accessibles et progressives.

5. Concevoir et structurer un cours de yoga fonctionnel cohérent, adapté et fluide

- Comprendre les principes fondamentaux de la pédagogie appliquée au yoga : explorer les différentes méthodes pédagogiques et leur pertinence dans l'enseignement du yoga.
 - Adapter ces approches pour transmettre les pratiques de yoga de façon claire, engageante et accessible.
 - Identifier les besoins spécifiques des différents publics et ajuster son approche pédagogique en conséquence.
- Construire un cours structuré et efficace :
 - Acquérir les compétences nécessaires pour élaborer un séquençage clair et prédéfini, basé sur des objectifs pédagogiques précis.
 - Apprendre à articuler les différentes phases d'un cours (introduction, échauffement, pratique principale, relaxation finale) en respectant les principes de progressivité et de cohérence.
 - Intégrer des transitions fluides et logiques pour assurer un déroulement harmonieux des séances.
- Développer des compétences en transmission et verbalisation :
 - Maîtriser les commandes vocales et la verbalisation pour guider les élèves avec clarté et précision.
 - Apprendre à utiliser une communication bienveillante et motivante pour maintenir l'engagement et la concentration des participants.
 - Intégrer des techniques pédagogiques pour encourager l'autonomie et la compréhension des élèves.
- Apprendre à guider, ajuster et corriger :
 - Développer des compétences pour assister les élèves dans les postures, en proposant des ajustements adaptés à leurs besoins individuels.
 - Savoir corriger les alignements avec douceur et précision, en respectant l'intégrité physique et émotionnelle des pratiquants.
 - Utiliser des accessoires de yoga (briques, sangles, couvertures) pour faciliter les adaptations et rendre les postures accessibles à tous.
- Favoriser l'autonomie des élèves : encourager une approche exploratoire et introspective pour que les élèves apprennent à ressentir et à ajuster eux-mêmes leur pratique.

Ce module offre une combinaison d'enseignements théoriques et pratiques, avec des mises en situation et des retours constructifs. Il permet aux futurs professeurs de yoga de devenir autonomes dans la conception et l'animation de cours de qualité, en intégrant des méthodes pédagogiques adaptées à tous les publics.

6. Maîtriser les notions de souffle et les pratiques de pranayama

Apprentissage des techniques de pranayamas et transmission des pratiques respiratoires. Maîtriser les notions de souffle et intégrer les pratiques de pranayama dans une approche sécuritaire. Ce module explore en profondeur l'art du souffle en combinant les enseignements traditionnels du pranayama et les connaissances scientifiques contemporaines sur la respiration. Les participants développeront une compréhension claire et des compétences pratiques pour intégrer ces techniques dans leur pratique personnelle et leur enseignement.

- Comprendre l'importance fondamentale de la respiration
 - Explorer la respiration en tant que fonction essentielle, au-delà de son automatisme.
 - Découvrir son impact sur les dimensions physique, mentale et émotionnelle à travers des connaissances ajustées en neurologie.
- Intégrer la dimension scientifique et anatomique du souffle
 - Étudier l'anatomie et la physiologie de la respiration pour comprendre le fonctionnement des muscles respiratoires, le rôle du diaphragme et les mécanismes du souffle.
 - Comprendre les principes du ratio dans le pranayama (allongement de l'inspiration, de l'expiration et des rétentions) et les appliquer en respectant l'intégrité physiologique de chaque élève.
 - Étudier le lien entre respiration et système nerveux pour en comprendre les enjeux d'un contrôle volontaire.
- Maîtriser les techniques fondamentales de pranayama :
 - Découvrir et pratiquer les principales techniques de pranayama, telles que Nadi Sodhana (respiration alternée), Kapalabhati (souffle purifiant), Bhastrika (respiration de forge), et bien d'autres.
 - Comprendre les objectifs, les bienfaits et les précautions liés à chaque technique.
 - Adapter les pratiques de pranayama en fonction des besoins individuels et des contextes spécifiques.
 - Identifier les différents pranayamas et être autonome dans la compréhension de ces exercices respiratoires.
- Développer une perception subtile du souffle :
 - Histoire du pranayama : de ces origines à aujourd'hui.
 - Explorer la relation entre le souffle, le prana (énergie vitale) et le corps subtil.
- Acquérir des compétences en transmission des pratiques respiratoires :
 - Apprendre à guider les élèves dans la découverte et la pratique des techniques de pranayama.
 - Développer une pédagogie progressive pour initier les débutants tout en proposant des approfondissements pour les pratiquants expérimentés.
 - Intégrer les pranayamas de manière harmonieuse dans un cours de yoga ou une séance individuelle.

Ce module propose une immersion théorique et pratique dans l'univers du souffle, avec des outils et des techniques pour explorer, comprendre et transmettre l'art du pranayama. Il permet aux participants de maîtriser à la fois les aspects traditionnels et modernes de la respiration, en faisant du souffle un élément central de leur pratique et de leur enseignement. L'ensemble appuyé sur les dernières recherches scientifiques.

Contenu permettant d'évaluer les acquis sous forme d'évaluations :

- Évaluation des acquis en fin de module (quizz)
- Processus d'émargement papier et numérique
- Création des attestations et remise des certifications

Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

La formation est menée directement par une des créatrice du contenu, Perrine TRAMONI. Elle est également kinésithérapeute et formatrice professionnelle spécialisée dans l'enseignement du yoga.

Intervenantes extérieures : Zineb Faksi (histoire et philosophie du yoga)

Moyens pédagogiques et techniques :

- Pratique physique
- Ateliers
- Documents supports de formation projetés.
- Documents supports de formation : livret de formation
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quizz
- Mise à disposition en ligne de documents supports

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence numérique
- Mises en situation / travaux pratiques tout au long de la formation

Perrine TRAMONI-PYO | 488 Route d'Annecy 74290 MENTHON SAINT-BERNARD | Numéro SIRET: 53806387600030 | Numéro de déclaration d'activité 84740449374 *ce numéro ne vaut pas agrément de l'Etat (auprès du préfet de région de: Auvergne rhône alpes)*

- Examen final quizz
- Formulaires d'évaluation de la satisfaction de la formation.

Déroulé pédagogique (présentiel) voir Annexe 1