



# *Formation en yoga restauratif*

**Pour devenir enseignant.e**



*Avec Audrey Favreau*

*Formation en  
ligne*

**4 modules - 130  
heures**

**Certification reconnue Yoga Alliance (YACEP)**

Le restorative yoga est une pratique méditative qui permet de calmer l'esprit, d'équilibrer le système nerveux, et de détendre le corps. Ce style de yoga est basé sur la spontanéité et la douceur, en utilisant des supports tels que des couvertures, des bolsters, des briques, des ceintures, des sacs de sable, des coussins pour les yeux, des chaises et parfois même un mur pour entraîner le corps et l'esprit dans un état de relaxation profonde. Le principe est que le support permet à l'organisme d'être libéré naturellement, libérant la tension musculaire et le stress profondément enraciné. Cela entraîne alors un état de repos, de régénération et de résilience.

La formation est structurée en quatre modules, disponibles partout en France grâce à la modalité en ligne:

- un premier module de 10 heures pour apprendre à pratiquer.
- un second module généraliste de 40 heures pour apprendre à enseigner le yoga restauratif.
- un troisième module de 40 heures pour rendre l'enseignement thérapeutique et l'adapter à chaque élève.
- un dernier module de 40 heures pour pouvoir mieux répondre aux différentes problématiques de nos élèves.



## *Pour qui ?*

La formation s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent gérer le stress, l'anxiété, la dépression et les douleurs chroniques.

Elle s'adresse plus particulièrement aux élèves sérieux mais aussi aux enseignants de yoga, aux professionnels de la santé, notamment les médecins, les infirmières, les sages-femmes, les psychothérapeutes, les travailleurs sociaux, les professionnels de la santé mentale, les consultants et les coachs professionnels.

Les formations d'Audrey portent le label "Qualiportage" et sont éligibles aux financements publics.



## *Votre enseignante*

Diplômée d'AUDENCIA Nantes Ecole de Management en 2002, Audrey est également certifiée comme enseignante de yoga après avoir suivi la formation de François Raoult, élève direct de B.K.S Iyengar et comme Relax & Renew® Advanced Trainer par Judith Hanson Lasater avec laquelle elle a accumulé plus de 350 heures de formation (Restorative Yoga, Anatomie, Pranayama, Méditation, Philosophie et enseignement du yoga, Communication non Violente...) et qu'elle assiste régulièrement. Elle a également étudié les Yoga Sutras avec Edwin Bryant et l'Ayurvéda avec Sonam Targee et Robert Svoboda. Son enseignement s'inspire également des travaux de Bo Forbes, enseignante de yoga et psychologue avec laquelle elle a effectué la formation Integrative Yoga Therapeutics.

Elle est par ailleurs certifiée comme Coach Professionnelle depuis 2012 (Coach & Team).

En 2015, Audrey a souhaité créer une formation innovante. Cette formation est intégrative « corps, coeur et esprit » et comprend toutes les techniques de restorative yoga pour gérer le stress, l'anxiété, la dépression et les douleurs chroniques. En 10 ans, plus de 800 personnes ont été formés et plus de 250 enseignants ont été certifiés en Europe et dans le monde. Elle est également l'autrice du livre « Restorative Yoga » publié en italien aux Edizioni Mediterranee et « Le Yoga Restauratif, 32 postures pour se détendre réellement » publié en français aux Éditions Grancher.

Audrey FAVREAU est la seule à offrir la possibilité d'une certification en français de professeur de yoga restauratif internationalement reconnue par Judith Hanson Lasater, créatrice de la méthode.

*Une formation de qualité  
reconnue  
internationalement*

# *Module 1 : Yoga Restauratif, les fondations*

Dans ce tout nouveau programme de 6 semaines, je vous invite à créer votre routine quotidienne de relaxation profonde afin d'apprendre à lutter contre le stress, la fatigue, le burn-out, les états dépressifs et les douleurs chroniques.

Vous pratiquerez le repos profond et vous apprendrez 6 postures clés de yoga restauratif qui auront un effet profondément bénéfique sur votre corps, votre mental et vos émotions.

Ce module vous donnera un aperçu de ce qu'est le yoga restauratif et vous permettra de vous détendre comme vous ne l'avez jamais fait !

Il s'agit d'un pré-requis pour les personnes souhaitant devenir enseignant de yoga restauratif car pour pouvoir l'enseigner, il est essentiel d'apprendre à le pratiquer.



La formation comprend :

- l'accès d'une durée de deux ans à la formation;
- de la théorie pré-enregistrée à suivre à votre rythme ;
- deux sessions de questions/réponses en visio de 75 minutes pour répondre aux questions des élèves, revoir les postures et se relaxer ;
- sept relaxations guidées préenregistrées et de nombreuses séquences proposées à pratiquer à votre rythme ;
- un quizz ;
- une leçon pré-enregistrée de yoga restauratif de 90 minutes ;
- un forum de discussion.

Programme :

- Introduction au yoga restauratif ;
- Les accessoires de yoga ;
- Comment les utiliser ;
- Le système nerveux autonome et la physiologie de la relaxation ;
- L'anatomie et l'impact des postures de yoga restauratif sur les systèmes circulatoire, lymphatique, digestif et hormonal ;
- La respiration en yoga restauratif ;
- Le séquençage et comment introduire le yoga restauratif dans vos cours de hatha yoga.
- Études de 6 postures. Pour chaque posture, Audrey vous montrera comment utiliser les accessoires disponibles à la maison pour vous permettre de vous relaxer profondément.

Tarif : 249 euros (particuliers ou indépendant.e.s) ou 290 euros (prise en charge OPCO) ou 390 euros (prise en charge entreprises)

*Module e-learning à suivre à votre rythme*

## Module 2 : L'art de ne rien faire

L'objectif de ce module en e-learning (20h) et en visio (15,5h) est de vous certifier en tant qu'enseignant.e de yoga restauratif.

Peu importe depuis combien de temps vous êtes anxieux ou déprimés, vous avez une capacité innée à vous détendre.

Le yoga restauratif est l'un des outils les plus efficaces pour lutter contre la fatigue, l'anxiété, la dépression et les douleurs chroniques. Mais surtout, vous découvrirez au cours de cette formation que la pratique du yoga restauratif est un chemin profondément transformateur vers la conscience de soi, l'intuition et la croissance spirituelle.



La formation comprend :

- le module e-learning de 20 heures dans lequel la théorie est présentée à l'aide de power point ;
- 4 sessions de 3 heures 30 en visio disponibles également en replay ;
- 1 leçon individuelle de yoga restauratif avec Audrey de 90 minutes ;
- le livret de formation ;
- l'accès pendant deux ans à la formation sur la plateforme [restorativeyoga.online](https://restorativeyoga.online).

Programme :

- La neuroplasticité et la bioplasticité ;
- Le réseau de communication corps-esprit inspiré des travaux Bo Forbes ;
- La théorie polyvagale de Stephen Porges ;
- L'intéroception et le réseau de modalité par défaut
- L'étude de 18 nouvelles postures de restorative yoga (démonstration, pratique à l'aide de relaxations guidées par Audrey Favreau et enseignement en binôme grâce à l'organisation de sous-salles sur l'application zoom) ;
- Le séquençement des postures de restorative yoga ;
- S'adapter à chacun en faisant preuve d'un usage créatif des supports ;
- Restorative Yoga & Pranayama ;
- Gérer le processus d'un cours particulier et d'un cours en groupe.
- Comment guider les élèves vers un état de relaxation plus profond (relaxations guidées) ;

Lecture du livre *Le Yoga Restauratif, 32 postures pour se détendre réellement* d'Audrey Favreau.

Tarif :

- 700 euros (particuliers ou indépendant.e.s)
- 790 euros (prise en charge OPCO),
- 900 euros (prise en charge entreprises)

*Prochaine session :*

*14 avril, 28 avril, 12 mai et 26 mai 2025 de 9h à 12h30*

# Module 3 : Les aspects thérapeutiques du yoga restauratif

L'objectif de ce module en e-learning (20h) et en visio (15,5h) est d'approfondir les aspects thérapeutiques du yoga restauratif afin de proposer des accompagnements individuels de qualité.

Nous y étudions les différentes constitutions ayurvédiques et leurs principaux déséquilibres comme l'anxiété et la dépression. Vous apprendrez comment adapter votre enseignement à la constitution ayurvédique de votre élève et à sa vikruti afin de l'aider à retrouver l'équilibre.

Vous apprendrez 18 nouvelles postures de yoga restauratif dont les postures debout passives et les inversions.



La formation comprend :

- le module de 20 heures en e-learning. La théorie est présentée à l'aide de power point avec partage d'écran sur zoom ;
- les deux journées en visio disponibles également en replay ;
- une leçon individuelle de yoga restauratif
- le livret de formation ;
- l'accès au module de formation durant deux ans.

Programme :

- Introduction aux 3 doshas ayurvédiques : Vata, Pitta & Kapha et leurs principaux déséquilibres émotionnels ;
- Prakruti & Vikruti ;
- Étude de 18 nouvelles postures de Restorative Yoga (démonstration, pratique à l'aide de relaxation guidées par Audrey Favreau et enseignement en binôme avec ajustements et feedback d'Audrey en direct grâce à la création de sous-groupes sous zoom) ;
- L'aspect thérapeutique des inversions ;
- Séquences pour équilibrer les 3 doshas selon l'Ayuryoga ;
- Pranayama pour équilibrer les 3 doshas ;
- La communication non violente pour PITTA.

Lecture du livre *Le Yoga Restauratif*, 32 postures pour se détendre réellement.

- Tarif : 700 euros (particuliers ou indépendant.e.s)
- 790 euros (prise en charge OPCO),
- 900 euros (prise en charge entreprises)

Horaires: de 9h00 à 17h30 avec une pause déjeuner de 90 minutes de 12h30 à 14h.

*Prochaine session en visio :*  
2026 : 6 & 7 février

# *Module 4 : Se spécialiser sur des problématiques thérapeutiques*

Au cours de ce module, nous explorons d'autres grands déséquilibres comme l'inflammation chronique, les troubles digestifs, le burn-out, le stress post-traumatique avec les principes trauma-informed, l'insomnie, les douleurs chroniques... afin de vous permettre de construire des séquences de yoga restauratif autour de ces grands maux quotidiens.

Mais aussi, la femme et comment adapter la pratique aux défis qu'elle rencontre au cours de sa vie (fertilité, endométriose, grossesse, péri-ménopause, ménopause).

Enfin, je vous accompagnerai dans l'approfondissement de l'étude de soi afin de développer votre intelligence émotionnelle et votre posture d'enseignant.e.

Ce module est en e-learning (34h) hormis pour la ménopause où une journée entière y sera dédiée le 9 mai de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (disponible également en replay).

Programme :

- Restorative Yoga et notre ventre, notre second cerveau, comment éveiller son intelligence ;
- Restorative Yoga, sommeil & inflammation chronique ;
- Comment mieux dormir ;
- Restorative Yoga & le trouble affectif saisonnier ;
- Les fascias et leur connexion au système nerveux ;
- Comment accompagner la douleur chronique.
- Restorative Yoga & stress post-traumatique ;
- Les principes trauma-informed appliqués au yoga restauratif ;
- Restorative Yoga & burn-out ;
- Restorative Yoga & fertilité ;
- Restorative Yoga & grossesse ;
- Restorative Yoga & ménopause en visio le 9 mai 2025 ;
- Les hyper-empathiques ;
- L'identification projective ;
- Comment améliorer notre image corporelle ;
- Comment la conscience corporelle peut nous aider à améliorer nos relations ;

Au total 40 heures de formation

Tarif : 700 euros (particuliers ou indépendant.e.s) ou 790 euros (prise en charge OPCO) ou 900 euros (entreprises).



*Un module en e-learning et en visio accessible pendant deux ans à suivre à votre rythme !*



# La certification 50 heures

- Suivre intégralement le module 1 Yoga Restauratif les fondations et le module 2 : l'art de ne rien faire (suivi du pourcentage de réalisation de la formation à l'aide de l'outil de suivi de la plateforme hébergeuse de la formatrice) ;
- Avoir validé 3 études de cas documentées à l'aide de photos après le module 2: suivre individuellement 3 élèves pendant 1 semaine au moyen d'une séance de yoga restauratif de 90 minutes au plus tard dans les 12 mois qui suivent le module 2.

**TARIF préférentiel pour les particuliers et indépendants uniquement : 890 euros**

## ELLE EST RECONNUE PAR :

- Yoga Alliance (YACEP 50 heures) ;
- Judith Hanson Lasater (avec supplément inscription à vie en tant que Certified Restorative Yoga Teacher sur le registre international  
<https://www.restorativeyogateachers.com>.)

## LE TARIF COMPREND :

- Les modules 1 & 2 ;
- La certification de Restorative Yoga Teacher ;
- L'attestation de formation continue par Yoga Alliance (YACEP 50 heures) ;
- L'accès aux modules 1 et 2 pendant deux ans.

## IL NE COMPREND PAS :

Les accessoires pour pratiquer et enseigner. Vous aurez besoin d'un tapis, d'un bolster, de cinq couvertures de yoga 150 x200 cm, d'une sangle, de deux briques, de deux blocs, d'un coussin pour les yeux.

L'inscription à vie en tant que Certified Restorative Yoga Teacher au registre international promu par Judith Hanson Lasater et Lizzie Lasater avec une page dédiée (25 euros).





# La certification 90 heures

## COMMENT L'OBTENIR ?

- Suivre intégralement le module 1 Yoga Restauratif les fondations, le module 2 : l'art de ne rien faire et le module 3 : les aspects thérapeutiques du yoga restauratif (suivi du pourcentage de réalisation de la formation à l'aide de l'outil de suivi de la plateforme hébergeuse des formations en ligne de la formatrice) ;
- Avoir validé 3 études de cas documentées à l'aide de photos après le module 2 et avant le module 3 : suivre individuellement 3 élèves pendant 1 semaine au moyen d'une séance de yoga restauratif de 90 minutes.
- Avoir validé 1 étude de cas documentée à l'aide de photos après le module 3 dans les 12 mois qui suivent la fin du module 3 : suivre un élève avec une problématique thérapeutique pendant 6 semaines à l'aide de 6 sessions individuelles

**Tarif préférentiel pour les particuliers ou indépendants uniquement**  
**1485 euros**

## ELLE EST RECONNUE PAR :

- Yoga Alliance (YACEP 90 heures) ;
- Judith Hanson Lasater (avec supplément inscription à vie en tant que Certified Restorative Yoga Advanced Teacher sur le registre international <https://www.restorativeyogateachers.com>)

## LE TARIF COMPREND :

- Les modules 1, 2, 3 ;
- Les livrets de formation ;
- La certification de Restorative Yoga Advanced Teacher ;
- La reconnaissance de formation continue par Yoga Alliance (YACEP 90 heures) ;
- L'accès aux modules 1, 2 et 3 pendant deux ans.

## IL NE COMPREND PAS :

Les accessoires pour pratiquer et enseigner. Vous aurez besoin d'un tapis, de deux bolsters, de huit couvertures de yoga 150 x200 cm, d'une sangle, de deux briques, de quatre blocs, d'une chaise de yoga, d'un sac de sable et d'un coussin pour les yeux.

L'inscription à vie en tant que Certified Restorative Yoga Advanced Teacher au registre international promu par Judith Hanson Lasater et Lizzie Lasater avec une page dédiée (25 euros).







# La certification 130 heures

## COMMENT L'OBTENIR ?

- Suivre intégralement les 4 modules (suivi du pourcentage de réalisation de la formation à l'aide de l'outil de suivi de la plateforme hébergeuse des formations en ligne de la formatrice);
- Avoir validé 3 études de cas documentées à l'aide de photos après le module 2 et avant le module 3;
- Avoir validé 1 étude de cas documentée à l'aide de photos dans les 12 mois qui suivent la fin du module 3 : suivre un élève avec une problématique thérapeutique pendant 6 semaines à l'aide de 6 sessions individuelles.

**TARIF préférentiel pour particuliers et indépendants uniquement : 1990 euros**

## ELLE EST RECONNUE PAR :

- Yoga Alliance (YACEP 120 heures) ;
- Judith Hanson Lasater avec la possibilité avec supplément d'une inscription à vie en tant que Certified Restorative Yoga Advanced Teacher sur le registre international  
<https://www.restorativeyogateachers.com>

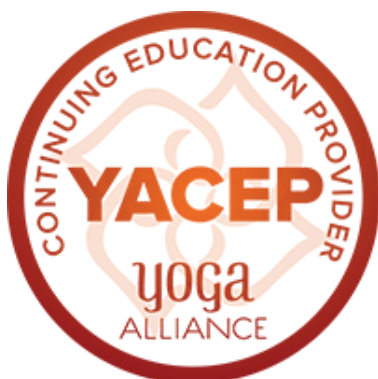
## LE TARIF COMPREND :

- Les modules 1, 2, 3 et 4 ;
- Les livrets de formation ;
- La certification de Restorative Yoga Advanced Teacher ;
- La reconnaissance de formation continue par Yoga Alliance (YACEP 130 heures) ;
- L'accès aux modules 1, 2, 3, 4 pendant deux ans.

## IL NE COMPREND PAS :

Les accessoires pour pratiquer et enseigner. Vous aurez besoin d'un tapis, de deux bolsters, de huit couvertures de yoga 150 x200 cm, d'une sangle, de deux briques, de quatre blocs, d'une chaise de yoga, d'un sac de sable et d'un coussin pour les yeux.

L'inscription à vie en tant que Certified Restorative Yoga Advanced Teacher au registre international promu par Judith Hanson Lasater et Lizzie Lasater avec une page dédiée (25 euros).





# ***CONTACT***

- **SITES INTERNETS :**

<https://restorativeyoga.fr>

<https://www.restorativeyoga.online>

- **TÉL.:**

**+39 331 9339325**

- **ADRESSE MAIL :**

**info@restorativeyoga.fr**

- **ADRESSE POSTALE:**

**Audrey - Restorative Yoga**

**Via Mezzavilla, 47**

**15030 CONZANO (AL)**

**ITALIE**