



## Yoga, pilates, nutrition... Une école des métiers du mieux-être ouvre à Bordeaux



L'école vise la reconnaissance par l'État.  
DR

Yoga, mais aussi pilates, méditation, nutrition, massages ou aromathérapie. Voilà les drôles de cours que proposera Sup de Yoga.

Devenir prof de yoga#? Et pourquoi pas#! La découverte **des asanas et du pranayama** bouleverse tout sur son passage. De plus en plus de Français ne s'en remettent jamais, condamnés à ne plus quitter leurs tapis, voire à changer de vie pour troquer définitivement **le costume cravate contre les leggings et mantras** . C'est sur cette base-là, et parce qu'il existe très peu de structures de formation dans la région, qu'une Bordelaise a décidé de lancer une école. Stéphanie Blain est mère de famille (cinq enfants), prof de massages, en cours de formation pour devenir prof de yoga et cofondatrice et codirectrice de SUPimage , une école supérieure de communication et d'infographie. Hyperactive, donc. Et soutenue par **un collectif d'acteurs du bien-être** , réunis en association.

« Une base solide »

C'est un concept original que défend Sup de Yoga en réunissant des pratiques complémentaires pour **une approche « globale et complète »** . En deux ans, cette formation diplômante délivrera notamment 500 heures de cours dédiés au yoga, 220 heures en massages bien-être et préparera à la **certification de formation professionnelle d'animateur de loisirs sportifs** . Mais elle inclura aussi la méthode pilates, les médecines douces (comme l'aromathérapie ou la réflexologie), la méditation, la conscience écologique, la diététique, la nutrition et « le life coaching ». Un peu fourre-tout#? « Cette formation de deux ans est une base solide : dans ces disciplines-là, on apprend toute la vie#! » rétorque Stéphanie Blain. Et loin de saupoudrer un

[Visualiser l'article](#)

peu de tout, Sup de Yoga propose, au contraire, d'additionner des cycles complets. Les élèves sont **libres de se spécialiser** .

« Ce sera aussi l'occasion pour ces professeurs-stagiaires d'animer des cours dans les quartiers et les associations, et de démocratiser ces pratiques »

Un programme théorique et pratique qui correspondra à **35 heures d'enseignement par semaine, en alternance** avec des stages sur le terrain. « Ce sera aussi l'occasion pour ces professeurs-stagiaires d'animer des cours dans les quartiers et les associations, et de démocratiser ces pratiques », ajoute Stéphanie Blain. Derrière ce projet, il y a également l'objectif de « **professionnaliser** » le **cursus** . « Nous visons la reconnaissance par l'État », dit la fondatrice, qui déplore le manque de réglementation actuelle sur certains cursus, comme celui de professeur de yoga, un métier non référencé au Répertoire national des certifications professionnelles . En attendant que les démarches aboutissent, l'école sera **affiliée à la Fédération française sports pour tous** et sollicite l'affiliation à Green Yoga et Yoga Alliance.