



# À l'école du mieux-être

**FORMATION** Yoga, mais aussi pilates, méditation, nutrition, massages ou aromathérapie. Voilà les drôles de cours que proposera Sup de Yoga, l'école supérieure des métiers du mieux-être à Bordeaux



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

**AUDE FERBOS**  
a.ferbos@sudouest.fr

**D**evenir prof de yoga ? Et pour-quoi 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 cos-

tume 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.

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 forma-



## RENDEZ-VOUS

La formation s'adresse à tous à partir du bac : étudiants, reconversion ou approfondissement professionnel. La formation Sup de Yoga sera présentée au Salon de l'apprentissage et de l'alternance, les 16 et 17 mars, à Bordeaux, Hangar 14. Le 23 mars, Sup de Yoga organise une journée portes ouvertes, pour visiter le site au sein de Darwin (87, quai de Queyries) et s'inscrire. Site : [supdeyoga.fr](http://supdeyoga.fr)

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

Un programme théorique et pratique qui correspondra à 35 heures d'enseignement par semaine, en al-

ternance 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.

Du côté du tapis, les cours seront dispensés par une équipe de spécialistes de la région. De fait, à l'image du pays, le Sud-Ouest est submergé par la vague du bien-être : les studios de yoga ou de pilates fleurissent partout. Effet de mode ? « Je n'espère pas, parce que ça change la vie quand on laisse place à la pratique du yoga, de la méditation, du massage. Ça change notre relation aux autres, au travail, notre manière de réagir. » Et même de respirer ! Une mode ? Non, un mode de vie !