GUIDE GRATUIT

TU ES FORMÉE.

ET MAINTENANT ?



LE PLAN POUR LANCER TON ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE.

PAR MARINE

YOGA · PILATES · FITNESS...

@MARINELAMEUFQUI

AVANT DE COMMENCER

TU ES FORMÉE.
ET POURTANT...

Tu as passé des heures sur ton tapis, validé ta formation, peut-être même donné quelques cours à tes proches. Et pourtant, une petite voix te dit :

« JE NE SUIS PAS ENCORE PRÊTE. »
« IL Y A DÉJÀ TELLEMENT DE PROFS. »
« JE NE SAIS PAS PAR OÙ COMMENCER. »

Si tu te reconnais, rassure-toi : c'est le passage obligé de presque toutes les profs qui se lancent. **Le problème n'est pas ta légitimité, c'est le manque de plan.**

> **COMMENT UTILISER CE GUIDE**
>
> Prends 30 minutes, un café, et remplis chaque bloc sans chercher la perfection. L'objectif n'est pas d'avoir tout bon, c'est de repartir avec **une action concrète à faire dans les 48 h**.

C'EST PARTI.

TON MODÈLE

01 MON PROJET EN UNE PHRASE

J'aide **[qui]** à **[ressentir / obtenir quoi]** grâce à **[ma pratique]**.

MON CONSEIL

Plus c'est précis, plus c'est facile à vendre. « Le yoga pour tout le monde » ne parle à personne ; « le yoga doux pour les femmes stressées qui travaillent assises » parle à quelqu'un.

02 MA FUTURE ÉLÈVE

Qui est-elle ?

De quoi a-t-elle besoin ?

Où la trouver ?

MON CONSEIL

Pense à une vraie personne que tu connais. Si tu peux l'imaginer, tu sauras lui parler.

03 MON STYLE DE COURS

Quel type de cours as-tu envie d'enseigner ?

- ☐ Doux
- ☐ Dynamique
- ☐ Restauratif
- ☐ Prénatal / postnatal
- ☐ Autre : _____

3 thèmes de cours que j'ai envie de creuser :

1. **2.** **3.**

MON CONSEIL

Ton style, c'est ce qui fait revenir tes élèves. Choisis des thèmes qui te passionnent (le dos, le sommeil, l'ancrage...), pas ceux que tu crois attendus.

TON MODÈLE

04 STUDIO OU INDÉ ?

EN STUDIO

- → Tu es payée à l'heure.
- → Les élèves sont déjà là.
- → Tu apprends le métier sans risque.

EN INDÉ

- → Tu loues une salle et tu fixes ton prix.
- → C'est à toi de remplir tes cours.
- → Plus rentable à terme, compliqué au départ.

Je commence par :

☐ Studio ☐ Indé ☐ Les deux

Pourquoi ce choix ?

MON CONSEIL

Pour démarrer, je te conseille plutôt le studio : tu prends de l'expérience sans la pression de remplir. Tu ne choisis pas ta rémunération, à savoir qu'elle se situe autour de 30/40 € le cours quand tu débutes.

TON MODÈLE

05 MON COURS TEST

Le cours que je maîtrise sur le bout des doigts :

THÈME	DURÉE	NIVEAU

MON DÉROULÉ

DÉBUT — ACCUEIL, ÉCHAUFFEMENT

CŒUR DU COURS

FIN — RETOUR AU CALME

MON CONSEIL

Les studios demandent généralement de tester la prof avant de lui confier un créneau. Prépare un cours que tu pourrais donner les yeux fermés, même un jour de stress.

TON MODÈLE

06 OÙ ENSEIGNER

3 lieux ou studios à contacter cette semaine :

1.

2.

3.

MON CONSEIL

Les studios cherchent souvent des remplaçantes. Propose d'abord tes services pour les remplacements : c'est la porte d'entrée la plus simple.

07 VALIDER AVANT DE TOUT CONSTRUIRE

5 personnes à qui proposer mon cours test :

Mon signal de réussite :

MON CONSEIL

Pas besoin de site ni de logo pour commencer. Un message à 5 personnes vaut mieux qu'un mois à peaufiner ton Instagram.

08 MON PROCHAIN PAS DANS LES 48 H

MON CONSEIL

Une seule action, petite et faisable. Envoyer un message compte.

LA MEUF QUI A UN AVIS

5 ERREURS À ÉVITER QUAND TU TE LANCES

1 **ATTENDRE D'ÊTRE « PRÊTE »**

Tu ne te sentiras jamais 100 % prête. La confiance vient en enseignant, pas avant.

2 **DONNER DES COURS GRATUITS (OU SOUS-PAYÉS)**

Ça rassure au début, mais une fois que tu t'es bradée, c'est compliqué de te faire rémunérer à ta juste valeur. Ton cours test est une exception, pas une habitude.

3 **VOULOIR ÊTRE PARTOUT**

Instagram, TikTok, site, newsletter... Choisis un seul canal et fais-le bien.

4 **ENSEIGNER À TOUT LE MONDE**

Sans cible claire, tes cours ressemblent à ceux des autres. C'est ta spécificité qui remplit tes cours.

5 **RESTER SEULE**

Les autres profs ne sont pas des concurrentes : elles te recommandent, te remplacent et t'ouvrent des portes.

MON CONSEIL

Assume ta personnalité : les gens viennent pour passer un bon moment. Si tu enseignes quelque chose qui ne te parle pas, ça se verra, et tes élèves ne se sentiront pas en confiance avec toi.

QUI SUIS-JE ?

MOI, C'EST MARINE



J'enseigne le yoga depuis plus de 5 ans, à Nantes, à Rennes et en ligne, et j'ai travaillé dans une dizaine de lieux.

Je connais les deux côtés : celui de la prof qui cherche des créneaux, et celui de la recruteuse, dans mon rôle de manager de studio.

Je suis formée en yoga et en gestion d'entreprise. Je relie les deux pour te transmettre des conseils concrets, à la fois de prof et d'entrepreneuse.

CE GUIDE, C'EST CE QUE J'AURAIS AIMÉ AVOIR EN ME LANÇANT.

AUJOURD'HUI, JE MÈNE PLUSIEURS VIES EN PARALLÈLE

1

COURS EN STUDIO ET COURS PRIVÉS

2

MANAGEMENT D'UN STUDIO DE YOGA ET PILATES

3

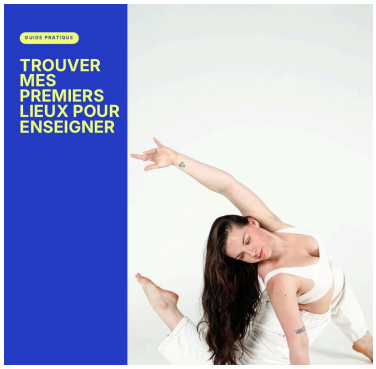
COACHING DES EXPERTES BIEN-ÊTRE QUI DÉBUTENT

ET APRÈS ?

Tu as rempli ton modèle, tu as ton premier pas. Bravo, c'est déjà plus que beaucoup. Mais seule, il est facile de perdre l'élan, de douter ou de ne pas savoir quoi faire après le premier cours.

TA PROCHAINE ÉTAPE : LE PACK 2027

Les 3 outils pour passer de « je suis formée » à « j'ai mes cours et mes élèves ».



GUIDE

Trouver mes premiers lieux pour enseigner

Ton premier créneau en 30 jours, avec les messages prêts à copier.

19 €



GUIDE

Trouve ton style de prof

7 exercices pour devenir celle qu'on reconnaît et qu'on choisit.

19 €



PLANNER

Planner prof de yoga 2027

Cours, élèves, facturation, Insta : ton année organisée. PDF + Notion.

24 €

LE PACK 2027 · LES 3 ENSEMBLE

49 € au lieu de ~~62 €~~

JE PRENDS LE PACK →

ENVIE D'ALLER ENCORE PLUS LOIN ?

Dans mon mentoring de profs, où que tu sois, on avance ensemble sur ce dont toi tu as besoin. Écris-moi sur WhatsApp au **06 87 44 18 14**.

> MON CONSEIL
>
> Fais-toi confiance et arrête de te comparer sur les réseaux : la prof parfaite n'existe pas. Prends le temps qu'il te faut.

Merci pour ta confiance. **Marine** · @marinelameufqui · contact@lameufqui.com