

PROJECTEURS

**L'ÉCLAIRAGE INDISPENSABLE
POUR PRÉPARER VOTRE PROJET**

**DEVENIR
PROFESSEUR
DE YOGA
OUVRIR
UN STUDIO
DE YOGA**



JUIN 2021

bpifrance

CRÉATION

PROJECTEURS

AVANT-PROPOS

Les dossiers Projecteurs constituent un outil de premier niveau d'analyse d'un métier ou d'un secteur. Ils s'adressent aux porteurs de projets entrepreneuriaux, futurs micro-entrepreneurs ou dirigeants de TPE (commerçants, artisans, professions libérales, etc.), et à leurs conseillers.

Chaque dossier présente de façon synthétique et pédagogique une description de l'activité sur les plans économique et réglementaire, les tendances, les chiffres-clés du métier et/ou du marché, la réglementation applicable, des contacts et des sources d'information, une bibliographie ainsi que de nombreux conseils.

Ce document ne développe pas la méthodologie générale de création/reprise d'entreprise. Celle-ci est détaillée sur le site **Bpifrance-creation.fr**. Vous y trouverez des contenus spécifiques sur les **structures juridiques**, les **financements**, les **aides**, la **fiscalité**, les **locaux**, le **statut de l'entrepreneur**... Rapprochez-vous également des **réseaux d'accompagnement** à la création/reprise d'entreprise pour une étude locale de votre marché.

Si vous souhaitez actualiser les informations contenues dans ce dossier, n'hésitez pas à vous renseigner directement auprès des sources mentionnées.

Le dossier Projecteurs DEVENIR PROFESSEUR DE YOGA, OUVRIR UN STUDIO DE YOGA est édité par Bpifrance.

Son contenu est 100 % numérique. Il est vendu au prix de 16€ TTC à l'adresse : <https://bpifrance-creation.fr/librairie>

27-31, avenue du Général Leclerc, 94700 Maisons-Alfort

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

Nicolas Dufourcq

CONTACTS

Sonia Julaud (sonia.julaud@bpifrance.fr)

Laurence Tassone (laurence.tassone@bpifrance.fr)

ISBN : 978-2-38076-024-8

Bpifrance, juin 2021

MISES EN GARDE

1. Ce dossier est réalisé par Bpifrance Création avec la collaboration de certains organismes professionnels. Malgré tout le soin apporté à sa réalisation, Bpifrance ne peut garantir les informations dans le temps et décline toute responsabilité quant aux conséquences résultant de leur usage ou d'erreurs éventuelles. Les exemples sont donnés à titre indicatif et non exhaustif, et ne sauraient en aucun cas engager la responsabilité de Bpifrance à quelque titre que ce soit.
2. Ce dossier ne constitue pas une méthodologie de création ou de reprise d'entreprise. Seules sont analysées les spécificités d'une profession. Pour répondre à des questions d'ordre général sur la méthodologie de la création d'entreprise, reportez-vous au site Internet de Bpifrance Création : <https://bpifrance-creation.fr>
3. En application du Code de la propriété intellectuelle, IL EST INTERDIT DE REPRODUIRE intégralement ou partiellement ce document, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation préalable écrite de Bpifrance Création. Pour toute demande, utilisez le [formulaire de contact](#) du site de Bpifrance Création.

DEVENIR PROFESSEUR DE YOGA OUVRIR UN STUDIO DE YOGA

“ On ne reçoit pas la sagesse, il faut la découvrir soi-même, après un trajet que personne ne peut faire pour nous, ne peut nous épargner. ”

Marcel Proust*

MERCI

aux personnes qui ont bien voulu répondre à nos questions, en particulier :

- Brigitte Anne Neveux, présidente de la Fédération française de Hatha yoga (**FFHY**)
- Isabelle Morin-Larbey, co-présidente de la Fédération nationale des enseignants de yoga (**FNEY**)
- Andrea Semprini, éditeur du **magazine Esprit yoga**
- Patrick Tomatis, président du Syndicat national des professeurs de yoga (**SNPY**)

N'hésitez pas à partager avec nous vos réflexions et expériences !

*Écrivain français (1871-1922). Citation extraite de « À l'Ombre des jeunes filles en fleurs », tome 2 du roman « À la recherche du temps perdu ».

PROJECTEURS



AVERTISSEMENT

Chers créateurs entrepreneurs,

Vous venez d'acquérir ce dossier Projecteurs rédigé pendant la crise liée à la Covid-19.

Une grande partie des secteurs d'activité et des métiers que nous traitons dans ces dossiers ont vu leurs perspectives de marché à court terme bouleversées par cet arrêt brutal et inédit de l'activité lié aux périodes de confinement et par une reprise plus ou moins effective et rapide selon les activités.

Les informations que nous mettons à votre disposition dans la partie 3 des dossiers Projecteurs sont, pour la plupart, des éléments concernant la structure de votre marché qui restent pertinents pour la mise en place de votre projet.

En cette période incertaine, les organisations professionnelles mentionnées dans la dernière partie de chaque dossier Projecteurs sont mobilisées pour accompagner au mieux leurs adhérents actuels et futurs dans la traversée de cette crise ou la création de leur entreprise. Afin d'obtenir les informations les plus récentes sur l'évolution de votre futur marché, nous vous invitons à vous rapprocher de ces organisations qui sont les plus à même de vous communiquer les derniers chiffres et les éventuelles mesures spécifiques mises en place par le gouvernement en faveur de votre secteur.

Parallèlement à cette démarche, nous vous conseillons d'effectuer une veille régulière en mettant en place les actions suivantes :

- Surveillez les nouveaux contenus de **Bpifrance Création** et abonnez-vous à sa **newsletter**.
- Effectuez une veille sur le site du **Cedef**, le centre de documentation du ministère de l'Économie, des Finances et de la Relance.
- Consultez régulièrement des sources qui suivent l'activité sectorielle, comme les *newsletters* des revues sectorielles, notamment celles mentionnées dans la partie 7 de chaque dossier Projecteurs.

Nous vous souhaitons une belle réussite dans votre projet !

L'équipe des dossiers Projecteurs

SOMMAIRE

1.	EN BREF	6
<hr/>		
2.	DÉFINITION DE LA PROFESSION	8
<hr/>		
3.	ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ	13
<hr/>		
4.	MOYENS POUR DÉMARRER L'ACTIVITÉ	29
<hr/>		
5.	ÉLÉMENTS FINANCIERS	32
<hr/>		
6.	RÈGLES DE LA PROFESSION	36
<hr/>		
7.	CONTACTS ET SOURCES D'INFORMATION	40

**EN
BREF**

1.

EN BREF

10 millions : c'est le nombre de yogis en France aujourd'hui, soit 1 Français sur 5 ! D'une discipline autrefois marginale, parfois considérée comme décalée, le yoga est devenu une pratique courante, voire tendance. Les Français sont en effet à la recherche d'une vie plus équilibrée. Alimentation saine, recyclage, mobilité douce, activité sportive et relaxation sont aujourd'hui en plein boom. Le yoga s'inscrit dans ces préoccupations.

Fédérateur et apprécié de toutes les générations, le yoga s'invite partout : dans les entreprises, les écoles, les hôtels, les hôpitaux, dans les festivals, et même sur les plages ! Il se « glamourise » : les stars célèbrent ses bienfaits et leurs professeurs deviennent à leur tour des stars. Et sur les réseaux sociaux, les yogis prennent des postures acrobatiques sur fonds de paysages paradisiaques. *Leggings* et tapis arborent même les couleurs de la mode.

La pratique devient de plus en plus aisée grâce à la digitalisation : sur les plates-formes vidéo et les outils de visioconférence, les professeurs proposent des cours en direct (en *live*) ou en *replay*. Un phénomène qui se développe depuis l'apparition de la pandémie de Covid-19, qui a entraîné la fermeture temporaire des studios de yoga et des salles de sport.

La demande est donc forte sur le marché du yoga... mais la concurrence l'est tout autant, ce qui a pour inconvénient de tirer les prix vers le bas. Vivre de la profession n'est pas toujours simple. Pour cette raison, il est indispensable de posséder l'esprit d'entrepreneur. D'avoir la tête dans ses rêves bien sûr, mais de garder les pieds sur terre. Car il existe des stratégies permettant de développer l'activité : se positionner sur un type de yoga, offrir des cours à des publics cibles, proposer des pratiques connexes, entre autres ; sans oublier la mise en place d'une solide communication. La créativité, alliée à la prudence, sont les piliers de ce métier que certains qualifient de vocation.

CHIFFRES-CLÉS

+ 300 %

de yogis depuis 2010

52 %

des yogis pratiquent chaque semaine

(Le Sphinx pour le Syndicat national des professeurs de yoga ; en France en février-mars 2021)

2.

DÉFINITION DE LA PROFESSION

DÉFINITION DE LA PROFESSION

Activité

Le professeur de yoga dispense des cours individuels et/ou collectifs, en présentiel ou en ligne (podcast, vidéo en direct ou enregistrée). Il peut se spécialiser dans un ou plusieurs types de yoga (Hatha yoga, Yoga Iyengar, Yoga Vinyasa... Il peut aussi proposer des cours à destination d'un public précis : yoga prénatal, parent-enfant, yoga pour seniors, personnel d'entreprise. Il adopte ou crée parfois des offres originales, de type *green* yoga, yoga du visage, avec des animaux, *etc.*

À noter : le yoga n'appartient pas à la catégorie des activités physiques et sportives (APS). À ce titre, il n'est pas régi par le Code du sport.

Lieu d'exercice de l'activité

Ponctuellement ou régulièrement, le professeur de yoga exerce entre autres :

- dans un studio de yoga, une salle municipale, un centre de loisirs, un centre sportif, une salle de sport ;
- dans les entreprises (privées, publiques) ;
- dans les écoles ;
- dans les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), les hôpitaux ;
- dans les hôtels, les centres de remise en forme ;
- dans les centres d'accueil de stages, de retraites, de séminaires ;
- chez des particuliers.

Il peut aussi enseigner à son domicile ou dans des salles louées (à l'heure, au mois ou à l'année), ou créer son propre studio.

Codes d'activité principale

L'**enseignement du yoga** ne correspond pas à un code spécifique d'activité principale de l'entreprise (APE). Il est classé parmi les activités d'enseignement de disciplines sportives et de loisirs qui, dans la nomenclature d'activités française (NAF), porte le code **85.51Z**. Il comprend :

- la formation sportive (base-ball, basket-ball, cricket, football, *etc.*) ;
- les camps offrant une formation sportive ;
- les cours de gymnastique ;
- les cours d'équitation donnés dans des académies ou écoles ;
- les cours de natation ;
- les instructeurs de sports, professeurs et entraîneurs professionnels indépendants ;
- les cours d'arts martiaux ;
- les cours de jeux de cartes (comme le bridge) ;
- les cours de yoga ;
- l'enseignement à caractère récréatif des échecs.

DÉFINITION DE LA PROFESSION

Pour la **création d'un studio de yoga**, les deux codes NAF suivants peuvent être attribués :

- **93.12Z** : activités des clubs de sports. Ce code NAF comprend l'exploitation des clubs de sports :
 - > clubs de football ;
 - > clubs de bowling ;
 - > clubs de natation ;
 - > clubs de golf ;
 - > clubs de boxe ;
 - > clubs de sports d'hiver ;
 - > clubs d'échecs ;
 - > clubs d'athlétisme ;
 - > clubs de tir, etc.

Ce code NAF ne comprend pas :

- > les cours de sport donnés par des professeurs indépendants, des entraîneurs (85.51Z) ;
 - > l'exploitation d'installations sportives (93.11Z) ;
 - > l'organisation et la gestion d'activités sportives en salle ou en plein-air pour des professionnels ou des amateurs par des organisations disposant de leurs propres installations (93.11Z).
- **93.13Z** : activités des centres de culture physique. Ce code NAF comprend :
 - > les clubs et centres de culture physique et de musculation.

Il ne comprend pas les cours de sport donnés par des professeurs indépendants ou par des entraîneurs (85.51Z).

Pour en savoir plus :

- « **Activité de votre entreprise : code APE, code NAF, qu'est-ce que c'est ?** »
sur le portail du ministère de l'Économie, des Finances et de la Relance, article publié le 04/02/2021.

Aptitudes

L'enseignement du yoga est, dans bien des cas, un métier de reconversion ou exercé en parallèle d'une profession salariée, par des professionnels de tous horizons souhaitant s'investir dans une activité en phase avec leurs valeurs.

Discipline indienne alliant exercices corporels (postures) et détente (visualisation, méditation, exercices de respiration), le yoga a pour intention de favoriser un mieux-être global, à la fois physique et psychique. Le mot « yoga » signifie en effet « jonction, unification » en sanskrit.

Dans cet état d'esprit, le professeur doit :

- **Être pédagogue** : il faut savoir expliquer, montrer, encourager. L'enseignement est un métier de transmission.
- **Soigner le relationnel** : faire preuve de douceur, d'empathie, être à l'écoute des pratiquants (en commençant par connaître leurs noms). Les interroger sur leurs objectifs, respecter leur rythme, ne jamais les stresser.

DÉFINITION DE LA PROFESSION

- **Être maître de soi** : comme tout enseignant, le professeur de yoga applique à lui-même ce qu'il enseigne.
- **Savoir mettre en confiance**, non seulement pour installer une atmosphère sereine, mais également pour fidéliser les pratiquants.
- **Être enthousiaste et dynamique** pour instaurer une ambiance positive.
- **Posséder des aptitudes en communication** afin de faire connaître son activité par le bouche-à-oreille, la publicité, les réseaux sociaux.
- **Acquérir des connaissances en anatomie** et s'enquérir de la santé de ses pratiquants, sans adopter une position de thérapeute, réservée aux professionnels de santé, afin d'éviter toute activité physique pouvant leur porter préjudice.
- Dernier point et non des moindres : **avoir des compétences entrepreneuriales**. L'objectif est d'assurer la rentabilité de l'activité.

La tête dans ses rêves... et les pieds sur terre !

Le yoga compte de plus en plus d'adeptes... et de professeurs. Le marché est donc porteur, mais il comporte aussi un revers : une forte concurrence.

Les prix sont donc tirés vers le bas (voir la rubrique « **Chiffre d'affaires – Facturation** » en partie 5). Bien des enseignants ont du mal à vivre de leur passion. Aujourd'hui, met en garde Andrea Semprini, éditeur du magazine *Esprit yoga*, « des salles ferment et des professeurs abandonnent le métier parce qu'ils ne parviennent pas à en vivre. C'est tout le paradoxe de l'activité : la pratique se développe, mais le chiffre d'affaires reste faible. Le yoga est souvent une affaire d'associations, d'amicales, de services offerts par les mairies. » Le contexte de la pandémie de Covid-19, entraînant la fermeture des studios, salles de sport, spas, hôtels, a rendu plus compliqué l'exercice de la profession. Pour certains, 2020 a été une année blanche en termes de chiffre d'affaires. Pour toutes ces raisons, beaucoup le qualifient de « vocation » et non de « métier ».

Certains professeurs enchaînent en effet jusqu'à 20 heures de cours par semaine, courant de centre en centre, passant beaucoup de temps dans les transports. Le tout à des horaires souvent décalés, lorsque les pratiquants ne travaillent pas et ont du temps libre, à savoir le soir (parfois jusqu'à 22h00) et le week-end, pendant les vacances et les jours fériés. À cela s'ajoutent les heures de pratique personnelle, la gestion administrative de l'activité, la communication à animer (mise à jour du site Internet et des réseaux sociaux, publicité...), l'organisation de stages ou de retraites. Paradoxalement, le *burn-out* guette parfois, un comble lorsqu'on enseigne une discipline de détente qui, pour bien des professeurs, représente une activité choisie afin de donner un second souffle à leur vie professionnelle.

Vivre d'une passion dans le domaine du bien-être est pourtant très motivant. Et le métier de professeur, quel qu'il soit, suscite parfois l'envie par son *planning* en apparence peu chargé. Par ailleurs, les réseaux sociaux donnent aujourd'hui du yoga une image dorée : corps galbés prenant des postures acrobatiques sur fond de paysage paradisiaque, habillés de tenues à la mode. Dans la majorité des cas, la réalité du métier n'est pas aussi simple et idyllique.

Il faut donc raison garder, ne pas se lancer tête baissée, et se comporter avant tout en entrepreneur, *a fortiori* dans le cas de la création d'un studio de yoga. Il est nécessaire de se poser des questions qui peuvent sembler bien terre à terre pour l'exercice d'une profession liée au bien-être : questionner son rapport à l'argent, s'interroger sur sa capacité à gérer sa propre activité (comptabilité, réglementation, gestion éventuelle du personnel) et faire une solide étude de marché (voir la rubrique « **Le marché** » en partie 3).

DÉFINITION DE LA PROFESSION

Prudence étant mère de sûreté, il est conseillé à ceux qui souhaitent se reconvertir de ne pas abandonner leur emploi dans un premier temps, à moins d'avoir une réserve d'économies suffisante pour deux ans au moins, le temps de se faire connaître et de fidéliser sa clientèle.

Avant de créer son propre studio, il peut être intéressant de collaborer avec un professeur déjà établi afin d'expérimenter l'envers du décor (organisation des cours, gestion du personnel et administrative, entretien des locaux, communication).

Avant de lancer l'activité, il faut avoir réfléchi aux pistes potentielles de développement, à savoir :

- la définition des publics ciblés ;
- la spécialisation dans un ou plusieurs types de yoga ;
- la diversification par une offre connexe (nutrition, massages...) ;
- la mise en place d'une solide stratégie de communication.

Voir aussi la rubrique « **Concurrence** » en partie 3.

Sources :

- ESPRIT YOGA. « **Devenir professeur de yoga sans risques** », article publié le 10/09/2019.
- Informations recueillies par BpiFrance auprès d'Isabelle Morin-Larbey, co-présidente de la Fédération nationale des enseignants de yoga (FNEY) et d'Andrea Semprini, éditeur du magazine Esprit yoga en janvier 2021.

3.

**ÉLÉMENTS
DE L'ÉTUDE
DE MARCHÉ**

ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

Le marché

L'état des lieux du secteur

L'Observatoire de l'activité libérale du ministère de l'Économie, des Finances et de la Relance publie les chiffres-clés concernant les 618 professionnels libéraux inscrits auprès de leur caisse de retraite en tant que professeurs de yoga en 2018.

Il en ressort que l'augmentation du nombre de ces professeurs en France a été de + 11,4 % en un an. La profession est essentiellement féminine : 75 % des enseignants sont des femmes, dont la majorité a plus de 50 ans.

La densité nationale des professeurs de yoga est de 9 pour 1 million d'habitants, un chiffre 4,2 fois plus élevé à Paris. Les enseignants de yoga sont très présents en Île-de-France, Loire-Atlantique, Gironde, Bas-Rhin, ainsi que, de façon générale, dans les régions Occitanie, Provence-Alpes-Côte d'Azur, Auvergne-Rhône-Alpes et Corse.

Voici le classement complet des villes françaises qui comptent le plus de studios de yoga pour 10 000 habitants :

- Bordeaux (2,3 studios) ;
- Grenoble (2,2 studios) ;
- Montpellier (2 studios) ;
- Rennes (1,8 studio) ;
- Toulouse (1,7 studio) ;
- Nantes (1,7 studio) ;
- Lille (1,6 studio) ;
- Nice (1,5 studio) ;
- Lyon (1,3 studio) ;
- Paris (1,3 studio).

En 2010, les Français étaient 3 millions à pratiquer le yoga. Dix ans après, ils sont près de 11 millions (soit 21 % de la population) à en avoir fait ces trois dernières années, soit 1 Français adulte sur 5 selon l'enquête sur la pratique du yoga du Syndicat national des professeurs de Yoga (SNPY) menée en 2021 (sondage administré par Le Shinx du 1^{er} février au 16 mars 2021 auprès de 1 000 répondants représentant la population française).

Un chiffre d'autant plus remarquable que la proportion de pratiquants réguliers (au moins deux fois par mois) est passée dans le même temps de 1,6 million à 7,9 millions, soit 5 fois plus.

Sources :

- LE BIEN-ÊTRE POUR TOUS. « [Yoga : les 10 villes les plus zen de France](#) », article publié le 26/03/2019.
- MINISTÈRE DE L'ÉCONOMIE, DES FINANCES ET DE LA RELANCE. « [Observatoire de l'activité libérale – Professeur de yoga](#) », portail de la Direction générale des entreprises (DGE), publié en 2018.
- LE SPHINX POUR LE SYNDICAT NATIONAL DES PROFESSEURS DE YOGA. « [Enquête sur la pratique du yoga](#) », publiée le 12/05/2021.

ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

Les créations d'entreprises

L'activité d'enseignement du yoga et des studios de yoga n'ayant pas de code APE attribué, les statistiques de créations d'entreprises spécifiques à la profession ne sont pas disponibles.

Le marché des activités physiques de bien-être en France

Alimentation saine, recyclage, mobilité douce, pratique sportive et relaxation : les Français sont à la recherche d'une vie plus équilibrée.

Selon l'étude « *Move to be Well* » du Global Wellness Institute, le marché des activités « corps et esprit » en France en 2018 pèse 350 M€. Ce marché concerne les activités de yoga (qui compte le plus grand nombre de pratiquants), de Tai chi, de Qi Gong, de Pilates, de barre au sol et diverses activités moins répandues comme le Feldenkrais, le Gyrotonic, etc. Les chiffres correspondent aux dépenses liées aux cours, abonnements ou adhésions et n'incluent pas les équipements, accessoires et technologies relatifs à la pratique de l'activité.

De son côté, l'étude « *European Health & Fitness Market* » de Deloitte et Europe Active évalue le marché français des clubs de *fitness* (dont l'offre inclut parfois le yoga) à près de 2,6 Md€ en 2018. Le nombre d'adhérents connaît une progression de + 4,4 % en 2019, comptant pour 9 % de la population.

Sources :

- DELOITTE, EUROPE ACTIVE. « [European Health & Fitness Market](#) », étude publiée en avril 2019.
- GLOBAL WELLNESS INSTITUTE. « [Move to be Well: the Global Economy of Physical Activity](#) », étude publiée en octobre 2019.

Le contexte mondial

Le marché des activités « corps et esprit », concentré essentiellement dans les pays à hauts revenus, tend à se développer dans le reste du monde. Le Global Wellness Institute estime que, pour l'instant, 3,8 % de la population mondiale participe régulièrement à ces activités physiques de bien-être, pour une dépense globale de 24 Md€ en 2018. La prévision de croissance annuelle est de + 12,4 % entre 2018 et 2023 (soit 43 Md€ en 2023).

Leur popularité croissante s'accompagne d'une prolifération des lieux et des supports de pratique : clubs de *fitness*, studios indépendants, centres communautaires, applications numériques, livres. Tout comme en Europe, le yoga compte pour la majeure partie de ce marché mondial qui représente 165 millions de pratiquants.

Sources :

- GLOBAL WELLNESS INSTITUTE. « [Move to be Well: the Global Economy of Physical Activity](#) », étude publiée en octobre 2019.
- SENSE OF WELLNESS. « [Global Wellness Institute : zoom sur le rapport 'Move to be Well'](#) », article publié le 01/01/2020.

Le marché de niche de l'équipement de yoga en France

La pratique du yoga requiert peu de matériel, mais l'engouement pour l'activité a amené le développement d'un marché des accessoires : les *leggings* et T-shirts deviennent *fashion*. Des marques internationales spécialisées dans l'équipement de yoga ont vu le jour dans les années 2000 ; d'autres, comme les fabricants de vêtements de sport ou les grandes enseignes de sport par exemple, y consacrent des lignes dédiées. Certains professeurs créent même leur propre collection de vêtements.

ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

Selon le baromètre du yoga d'Union sport & cycle et Oly Be de mars 2019, le marché encore modeste du matériel de yoga représente 116 M€ (sur un marché d'articles de sport en France de 11,5 Md€), répartis ainsi :

- leggings : 37 M€ ;
- tapis de yoga : 31 M€ ;
- brassières : 25 M€ ;
- T-shirts : 23 M€.

Le panier annuel moyen des yogis s'élève à 522 €. Le poste de dépense le plus important est celui des cours : 468 € par an en moyenne. Viennent ensuite les équipements pour 54 € en moyenne, dont :

- le legging : 16 € ;
- la brassière : 14 € ;
- le tapis de yoga : 13 €.
- le T-shirt : 11 €.

Sources :

- FORBES. « [Hélène Duval, la nouvelle prêtresse du yoga urbain](#) », article publié le 12/06/2020.
- SPORTBUSINESS.CLUB. « [Le marché du sport en recul de 7 %](#) », article publié le 15/02/2021.
- UNION SPORT & CYCLE, OLY BE. « [Le baromètre du yoga : 1^{ère} édition](#) », publié en mars 2019.

Évolution du secteur

À la recherche du bien-être physique et mental

Le stress serait le mal du siècle. En parler n'est plus tabou, et les activités de bien-être complémentaires ou parallèles à l'allopathie sont de plus en plus explorées. Le yoga s'inscrit ainsi dans cette recherche : 76 % des répondants à l'enquête sur la pratique du yoga menée en 2021 par le SNPY le considèrent comme un moyen d'améliorer leur bien-être général, leur forme physique pour 38 %, la connaissance de soi pour 37 %.

L'étude « Les Français et le stress » de Harris Interactive pour Uber, menée en octobre 2019, montre que si les Français (de 18 ans et plus) ont dans l'ensemble le sentiment de maîtriser leur vie (76 %), nombre d'entre eux se disent souvent préoccupés par leur travail (72 %), leur avenir (68 %) et celui de la planète (67 %), leur santé (63 %) et leur rythme de vie (58 %).

Trois quarts des cadres aspirent à davantage de moments pour eux, essentiellement en raison du stress, en particulier celui de la vie professionnelle. C'est le cas pour 72 % des répondants, voire 77 % des femmes, 78 % des jeunes actifs et 81 % des cadres.

Les Français ont besoin de se divertir et de se relaxer. Ils tirent satisfaction de leurs loisirs (notamment le sport, à 54 %) et des rencontres avec leurs proches, mais aussi des activités de détente comme la méditation, le spa et le yoga (1 personne sur 3).

Un ressenti accentué par l'apparition de l'épidémie de Covid-19. Ainsi, selon l'Observatoire santé 2021 de Prisma Media, 59 % des Français se disent stressés par le quotidien, 27 % souffrent d'insomnie. Ils souhaitent prendre soin d'eux, ce qui signifie pour eux « se relaxer, se détendre, s'accorder du temps, se reposer ». 47 % se trouvent épuisés par les choix qu'ils doivent faire en permanence, et 56 % ont du mal à profiter de l'instant présent. Pour 79 % d'entre eux, être en bonne santé signifie prendre soin de son corps et de son esprit (79 %, et 86 % chez les femmes des catégories socio-professionnelles supérieures ou CSP+).

ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

De son côté, l'étude « Le bien-être des Français à la rentrée » menée par Harris Interactive pour WW en août 2020 montre que pour gérer le stress lié à la crise de la Covid-19, plus de 6 Français sur 10 âgés de 18 ans et plus ont ressenti l'envie de se reprendre en main tant sur le plan physique que moral, mais aussi de façon générale au regard de leur bien-être.

Sources :

- HARRIS INTERACTIVE POUR WW. « [Le bien-être des Français à la rentrée](#) », étude publiée le 01/09/2020.
- HARRIS INTERACTIVE POUR UBER. « [Les Français et le stress](#) », étude publiée le 06/11/2019.
- LE MONDE. « [Insomnie, anxiété : la santé mentale des Français s'est dégradée pendant le confinement](#) », article publié le 26/05/2020.
- PRISMA MEDIA SOLUTIONS EN PARTENARIAT AVEC CSA CONSUMER SCIENCE & ANALYTICS. « [Observatoire santé 2021](#) », étude publiée le 07/04/2021.

Pour en savoir plus :

- ➔ SANTÉ PUBLIQUE FRANCE. « [Coviprev : une enquête pour suivre l'évolution des comportements et de la santé mentale pendant l'épidémie de Covid-19](#) », en cours depuis le 20/03/2020.

Le renforcement de la pratique sportive en France

D'après la 10^e édition du baromètre Sport santé réalisée par Ipsos pour la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV) en décembre 2020, la proportion des Français (de 16 ans et plus) faisant du sport a considérablement augmenté : 81 % des Français déclarent avoir une activité physique régulière, ce qui représente 17 points de plus qu'en décembre 2019.

Dans l'étude « Les chiffres clés du sport, 2020 » de l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP), les activités de la forme et de la gymnastique (incluant le yoga) arrivent en 2^e position parmi les activités préférées des sondés, derrière la course et la marche. Santé (27 %) et détente (19 %) sont en tête des motivations à la pratique sportive.

Les activités de la forme et de la gymnastique sont avant tout pratiquées par les femmes – 2^e sur le podium des univers les plus prisées (avec 28 %), contre 38 % pour la course et la marche et 21 % pour les sports aquatiques. Chez les hommes, c'est la course et la marche qui caracolent en tête (41 %), suivis des sports de cycle ou motorisés (23 %) et des sports aquatiques et nautiques (19 %).

Étonnamment, les confinements ont eu un impact positif sur l'activité physique des Français. Selon Urban Sports Club :

- 43 % des Français ont pratiqué une activité physique plus importante en confinement, en particulier les 18-34 ans ;
- 60 % des Français considèrent le sport comme une soupape de décompression en période de confinement ou de télétravail ; un chiffre particulièrement vrai pour les parents qui sont plus de deux tiers à voir le sport comme une échappatoire ;
- 63 % des Français considèrent le sport comme une véritable source de plaisir.

Sources :

- INJEP. « [Les chiffres clés du sport, 2020](#) », étude publiée en novembre 2020.
- SPORTSANTE.FR. « [Baromètre Sport santé FFEPGV/Ipsos : 10^e édition](#) », communiqué de presse publié le 28/12/2020.
- URBAN SPORTS CLUB. « [Les Français et le sport en 2020](#) », étude publiée en juillet 2020.

Le yoga est en bonne posture

En progression depuis plusieurs années parmi les activités physiques et bien-être préférées des Français, le yoga gagne de plus en plus d'adeptes. Isabelle Morin-Larbey, co-présidente de la FNEY, indique que « aujourd'hui, on assume davantage de prendre soin de soi. On a abandonné l'image folklorique du yogi

ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

sur sa planche à clous, voire sous emprise sectaire. » Interrogé par Union sport & cycle, le docteur Roland Krzentowski, médecin du sport, affirme que cette discipline « possède toute sa place dans la composante sport/santé, car elle permet de travailler sa souplesse et sa respiration ». Les études médicales sur les effets du yoga sur la santé se multiplient. Le Global Wellness Institute en recense quelques-unes sur sa page « *Research spotlight* » (page également disponible en français).

En 2017 déjà, le *Journal du Dimanche* notait que l'augmentation de la fréquentation des salles de yoga était de l'ordre de 15 à 20 % par an (cette croissance a certainement été tempérée par l'apparition de la pandémie de Covid-19). Aujourd'hui, la France compte 10 millions de yogis ayant pratiqué ces trois dernières années, soit 1 Français sur 5. Ils ne seraient que 1 sur 10 aux États-Unis.

Les yogis français ne boudent pas les autres activités sportives. Si 55 % des pratiquants considèrent le yoga comme étant leur activité principale, 93 % d'entre eux pratiquent également un autre sport selon le baromètre du Yoga d'Union sport & cycle et Oly Be. En tête arrivent le *running/trail*, le *fitness* et le Pilates.

Depuis l'apparition de la pandémie de Covid-19, la pratique du yoga, de plus en plus virtuelle, tend à augmenter. C'est le constat que fait le SNPY : 26 % des pratiquants (soit 2,8 millions) ont en effet commencé à faire du yoga depuis moins d'un an, notamment les 18-24 ans.

Une tendance confirmée par Pronto.fr, plate-forme plurisectorielle de mise en relation entre professionnels et particuliers, qui a analysé les requêtes formulées sur son site. Le yoga a fait l'objet de 43 % des requêtes, contre seulement 14 % en 2019 (voir la rubrique « [La digitalisation du yoga](#) » plus loin dans cette partie).

Sources :

- Informations recueillies auprès d'Isabelle Morin-Larbey, co-présidente de la FNEY en janvier 2021.
- LA DÉPÊCHE. « [Avec la crise, les Européens se sont mis à la méditation pour chasser le stress](#) », article publié le 23/10/2020.
- LE JOURNAL DU DIMANCHE. « [Comment le yoga est devenu un business](#) », article publié le 16/09/2017.
- LE SPHINX POUR LE SYNDICAT NATIONAL DES PROFESSEURS DE YOGA. « [Enquête sur la pratique du yoga](#) », publiée le 12/05/2021.
- LES ÉCHOS. « [Yoga et méditation, gagnants du confinement](#) », article publié le 13/11/2020.
- UNION SPORT & CYCLE, OLY BE. « [Le baromètre du yoga : 1^{ère} édition](#) », publié en mars 2019.

LA MÉDITATION : UNE PISTE DE DIVERSIFICATION ?

Un quart des yogis sondés dans le baromètre du yoga suivent aussi des cours de méditation. Cette dernière est un des volets traditionnels du yoga, mais le professeur peut approfondir ses connaissances afin de donner des cours dédiés à l'activité. Selon un sondage Yougov réalisé pour l'application de méditation Petit Bambou (qui revendique plus de 6 millions d'utilisateurs au moment de la publication de ce dossier), 85 % des Français disent s'être déjà essayé à cette activité, et 1 sur 5 déclare s'y adonner régulièrement.

Pour la vaste majorité des sondés (80 %), le but recherché est la réduction du stress. La pandémie de Covid-19 a boosté l'engouement pour la discipline. Ainsi, 37 % des Français ont testé la méthode pour la première fois pendant le confinement du printemps 2020. De retour sur leur lieu de travail, 7 Français sur 10 ont affirmé qu'ils participeraient à un cours de méditation au bureau et 58 % estiment même que ces cours devraient être pris en charge par leur mutuelle.

Sources :

- MY HAPPY JOB. « [Face au stress, la méditation est de plus en plus plébiscitée](#) », article publié le 29/10/2020.
- UNION SPORT & CYCLE, OLY BE. « [Le baromètre du yoga : 1^{ère} édition](#) », publié en mars 2019.

Tendances du secteur

Le yoga s'invite partout

Sur le marché du yoga, la demande est forte. Pour alimenter son activité, un professeur peut frapper à plusieurs portes :

- **Les entreprises**

Les entreprises de toutes tailles – et pas seulement les grands groupes – montrent un intérêt grandissant pour le bien-être de leurs employés. Selon l'étude Workforce View 2020 dirigée par l'ADP Research Institute, 55 % des Français se déclarent stressés au travail. Ainsi, de plus en plus d'employeurs organisent des activités de détente, souvent à l'heure du déjeuner ou en fin de journée. L'objectif peut être de renforcer la culture d'entreprise, de réduire le stress, de prévenir les troubles musculo-squelettiques et d'améliorer la productivité. Le Wellness Institute estime qu'en France, 12 millions de salariés en bénéficient, pour un budget de près de 2 Md€ en 2018. Afin d'organiser ces séances, les entreprises font appel à des plates-formes de mise en relation ou à des prestataires indépendants. Pour accéder à ce marché, il faut démarcher les sociétés en direct *via* les comités d'entreprise ou les référents en Qualité de vie au travail (QVT). Des *start-ups* innovantes se sont également placées sur le créneau, proposant des alternatives adaptées à la vie de bureau : yoga sur chaise, yoga détente ou au contraire plus sportif, cours en ligne. Les possibilités de diversification sont multiples : cours en anglais, ateliers en lien avec vos autres passions (nutrition, médecines douces, musique par exemple), conférences, stages, *coaching* d'entreprise en bien-être, formation de « responsables du bonheur en entreprise » ou *Chief Happyness Officers* (CHO)...

- **Les hôtels**

Les hôtels 5 étoiles et palaces misent depuis de nombreuses années sur le bien-être en proposant des massages, des soins esthétiques et de détente. Le yoga en fait aujourd'hui partie, souvent sous forme de cours particuliers. Certains établissements possèdent même leur propre studio. L'activité peut s'avérer fort lucrative pour un enseignant qui fait affaire directement avec l'établissement. Les tarifs demandés par le professeur peuvent être facturés jusqu'à 150 euros de l'heure, auxquels l'hôtel ajoute sa marge ! À l'inverse, certaines plates-formes de cours de yoga louent des salles dans ces hôtels : la rétribution reversée au professeur n'est alors pas aussi avantageuse.

Pour en savoir plus :

→ ACCOR. « **It's a Wellness World: the Global Shift Shaking our Business** », livre blanc publié en 2019.

- **Les clubs de vacances, campings et séjours sportifs**

Le yoga fait depuis longtemps partie des offres bien-être des clubs de vacances. Il déferle aussi dans les *plannings* d'activités proposées aux estivants par les campings haut de gamme. Certains organisateurs de séjours sportifs les associent à d'autres pratiques, avec pour objectif une meilleure préparation physique : escalade et yoga, golf et yoga, apnée et yoga (plongée sous-marine), surf et yoga.

- **Les centres d'accueil de stages, séminaires et retraites**

Si vous résidez en milieu rural, il peut être intéressant de démarcher ces lieux qui, toute l'année, accueillent un public cherchant à se ressourcer loin de la ville, qu'il soit composé de particuliers ou de professionnels (dans le cadre de séminaires d'entreprise).

- **Les clubs sportifs professionnels**

De plus en plus de sportifs de haut niveau déclarent avoir recours au yoga pour améliorer leurs performances. L'intention est de développer la concentration et la maîtrise de soi. Cette pratique existe depuis longtemps, indique Isabelle Morin-Larbey, co-présidente de la FNEY : en 1968 déjà, le yoga

ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

faisait partie de la routine de l'équipe de France de ski, sans qu'on en fasse la publicité. Aujourd'hui, selon le journal *L'Équipe*, Cristiano Ronaldo, Novak Djokovic et Yannick Noah vantent les mérites de la discipline, tout comme de nombreux volleyeurs, danseurs, ou encore grimpeurs à mains nues.

• Les écoles

Le yoga s'invite aussi dans les écoles (primaires et collèges). Les motifs recherchés sont entre autres l'amélioration de la concentration, l'aptitude à la résolution des conflits, la détente physique. La certification de l'association **RYE** (Recherche sur le yoga dans l'éducation) reconnue par le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, peut ouvrir des portes.

• Les hôpitaux

Un nombre croissant d'établissements de santé proposent du yoga dans l'intention de soulager le quotidien des malades. Selon un article de *Ouest-France*, en neuropsychiatrie, le yoga pourrait diminuer l'anxiété, le stress post-traumatique et améliorer le sommeil. Il est également exploré pour mieux vivre physiquement et mentalement les effets de pathologies chroniques (lumbago, maladies inflammatoires intestinales) ou les affections longue durée comme le cancer. Le personnel soignant est également en demande, pour mieux gérer le stress et les douleurs, notamment avec la pandémie de Covid-19.

• Les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad)

Selon Cap retraite, le yoga est testé dans les Ehpad notamment pour améliorer la psychomotricité, alléger l'anxiété et pour ses qualités fédératrices.

• Les centres de médecines douces

Ces cabinets qui regroupent des sophrologues, ostéopathes, naturopathes, hypnothérapeutes, voire des médecins, commencent à proposer également des cours de yoga à leur clientèle.

Le yoga peut s'inviter au musée, dans les festivals, les librairies, les lieux de vie pluridisciplinaires (où sont installés des espaces de loisirs, de restauration, de recyclerie, des scènes musicales, des hébergements, des espaces de travail), sur la plage, dans les parcs (sur autorisation de la mairie), etc.

Sources :

- ADP. « **Workforce View 2020 : une étude mondiale** », publiée en janvier 2020.
- CAP RETRAITE. « **Yoga : le sport senior idéal pour garder la forme !** », article publié le 30/07/2017.
- ELLE. « **Coronavirus : comment cette prof de yoga a pu continuer d'enseigner à l'hôpital** », article publié le 25/06/2020.
- ESPRIT YOGA. « **Médecine globale et intégrative** », article publié le 30/10/2018.
- ESPRIT YOGA. « **Du yoga au musée !** », article publié le 28/09/2018.
- L'ÉQUIPE. « **Comment le yoga est devenu l'arme des champions** », article publié le 28/11/2019.
- LES ÉCHOS. « **Ces startups françaises à l'assaut du marché du yoga** », article publié le 20/06/2018.
- OUEST-FRANCE. « **L'hôpital, en France aussi, se convertit au yoga** », article publié le 03/09/2018.
- THE CONVERSATION. « **École : le yoga, une activité à mettre au programme ?** », article publié le 26/08/2020.
- UCPA. « **Le yoga, meilleur allié des sports de nature** », article publié le 13/02/2018.
- VERSION FEMINA. « **Yoga à l'hôpital : de vrais bienfaits pour les malades** », article publié le 19/07/2019.
- WELLNESS INSTITUTE. « **Europe Wellness Economy Monitor** », étude publiée en octobre 2019.

Les nouveaux types de yoga

L'origine du yoga se situerait au premier millénaire avant notre ère. Le deuxième siècle a vu la publication du texte de référence des Yoga sutras, dont la rédaction est attribuée à Patañjali. Au fil du temps, de nombreuses variantes ont vu le jour, dont les plus nombreuses ont fleuri au début du XX^e siècle. Il est difficile de définir avec précision les différents types de yoga, sujets à de multiples interprétations personnelles. Union sport & cycle propose la classification suivante :

- **Yoga fluide et dynamique** : Vinyasa, Jivamukti, Ashtanga, HIIT yoga, Hip-hop yoga, Power yoga ;
- **Yoga postural** : Hatha yoga, Iyengar, Intégral ;
- **Yoga doux** : Yin, Restorative, Nidra ;
- **Yoga chaud** : Bikram, Hot yoga.

ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

Ces dernières années ont vu naître des déclinaisons originales, voire très atypiques (trop, selon certains) :

- Le Chroma yoga, venu de Londres, qui mêle yoga, luminothérapie et sonorisation ;
- Le Buti yoga, variante tonique qui combine cardio et danse tribale, apparu aux États-Unis en 2010 ;
- Le yoga Bikram, du nom de son fondateur, se pratique dans une pièce humide, chauffée à 40 degrés ;
- Le yoga Infrarouge, d'invention plus récente, requiert une chaleur sèche (type sauna) ;
- L'Aquayoga se pratique en piscine, le corps partiellement, voire totalement, immergé.

Existents aussi : le yoga Alpaga (qui allie relaxation et chant, en pleine nature parmi les petits camélidés laineux), le Cat yoga, le SnowGa (qui se pratique dans la neige lors d'une randonnée en montagne), le Harry Potter yoga, le Beer yoga et même le Nude yoga !

Sources :

- FÉMININ BIO. « [Hip-hop yoga, yoga alpaga et snowga : les nouveaux yogas tendances](#) », article publié le 17/10/2019.
- UNION SPORT & CYCLE, OLY BE. « [Le baromètre du yoga : 1^{ère} édition](#) », publié en mars 2019.

La « glamourisation » du yoga

L'engouement des célébrités pour le yoga ne date pas d'aujourd'hui. La journaliste Marie Kock l'indique dans son ouvrage *Yoga, une histoire-monde* : en 1968, les Beatles se rendent à Rishikesh, en Inde, pour pratiquer intensivement la discipline... et y écrire leur fameux album blanc. La ville devient alors mondialement connue. En 1974, l'actrice américaine Shirley MacLaine popularise le yoga Bikram. Dans les années 2000, Madonna affiche sa passion pour cette discipline dans les médias.

C'est depuis une dizaine d'années que le phénomène prend une ampleur inédite, notamment *via* les réseaux sociaux. Nombre de stars prennent la pose, et la posture, sur leurs comptes Twitter, Instagram et Facebook. Le yoga est présenté comme un moyen de se relaxer, mais aussi d'obtenir un corps de rêve.

Par ricochet, les professeurs de ces stars deviennent aussi des stars ! Parmi les plus connues en France : Mika de Brito, qui anime des cours de yoga musicaux et pleins d'humour, et Aria Crescendo qui est devenue une véritable marque : événements, cours en ligne, clips vidéo musicaux, et qui a créé sa propre méthode – le Warrior Yoga. D'autres stars du yoga naissent sur Internet. Certaines diffusent une image très glamour, basée sur l'esthétique et la performance : corps musclés, mises en scène travaillées, photos artistiques. Cet engouement fait grossir les rangs des adeptes de l'activité.

Se plier aux codes de cette « starisation » n'est bien sûr pas indispensable. Chaque professeur adapte son offre en fonction de sa personnalité, ses goûts, ses aptitudes. La présence sur les réseaux sociaux, elle, est en revanche quasi incontournable (voir la rubrique « [Communication](#) » plus loin dans cette partie).

Sources :

- COSMOPOLITAN. « [Les stars accro au yoga ouvrent leurs chakras](#) » (article non daté).
- ESPRIT YOGA. « [Mika de Brito : la force du yoga est de traverser le temps, même sous la forme la plus ridicule](#) », article publié le 10/04/2019.
- KOCK Marie. « [Yoga, une histoire-monde. De Bikram aux Beatles, du LSD à la quête de soi : le récit d'une conquête](#) », La Découverte, publié en 2019. Ce livre retrace l'histoire méconnue et critique de la conquête du monde par le yoga.
- L'ÉQUIPE. « [Aria Crescendo, artiste et professeur de yoga des stars](#) », article publié le 03/05/2018.

La digitalisation du yoga

Internet est aujourd'hui un bon moyen pour aller à la rencontre des clients. Les plates-formes de mise en relation se multiplient, sur lesquelles studios et professeurs indépendants (qui déterminent ensuite le lieu de pratique), proposent leurs prestations aux particuliers et aux entreprises, en présentiel ou à distance, à la carte ou par abonnement.

Certaines plates-formes et applications numériques se sont spécialisées dans les cours en vidéo (en *live*, parfois disponibles en *replay*), en particulier depuis l'apparition de la pandémie de Covid-19. Le yoga fait en effet partie des activités physiques qui peuvent être pratiquées en ligne, « où l'on veut, quand on veut ».

ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

Sur leur site personnel, leur blog, leur chaîne YouTube et leurs réseaux sociaux, de nombreux professeurs de yoga publient des vidéos (cours entiers ou démonstrations de postures), ou passent parfois en direct. Ces canaux peuvent permettre d'attirer de nouveaux élèves vers les cours en présentiel. Il s'agit cependant d'une activité chronophage, dont il n'est pas facile de tirer un revenu, tant l'offre gratuite est pléthorique. La star du yoga en ligne est l'américaine Adriene Mishler avec presque 10 millions d'abonnés sur YouTube. Il faut dire qu'elle propose une offre originale et étoffée : yoga contre les maux de dos, pour les coureurs, les salariés des entreprises de services (contre les troubles musculo-squelettiques), et même pour les écrivains. Certains cours peuvent se faire allongé sur un lit ! Autant de sources d'inspiration...

Depuis l'apparition de la pandémie de Covid-19, la fermeture des studios et infrastructures sportives a fait exploser la digitalisation du yoga. Lors des déconfinements, certaines personnes ont préféré éviter les cours en présentiel, craignant encore la contamination, malgré la mise en place des mesures sanitaires : restriction du nombre de participants, port du masque en dehors du tapis et gel hydroalcoolique.

Sur les 3 555 enseignants interrogés lors de l'enquête menée par le SNPY, 70 % enseignent le yoga à distance depuis le premier confinement, et 36 % d'entre eux pensent vraiment poursuivre cette expérience qui permet entre autres de conserver des élèves dont l'éloignement géographique ne les autorise plus à suivre leurs cours en présentiel. Sur Zoom, Teams, YouTube, Instagram, sur leurs sites et blogs, les studios et professeurs indépendants maintiennent l'enseignement et le lien avec leurs élèves – avec plus ou moins de succès, car certains yogis ne sont pas familiers avec le numérique. Depuis l'apparition de la pandémie de Covid-19, 25 % des 10 millions de pratiquants ont arrêté le yoga. Ceux qui font du yoga depuis plus longtemps et plus assidûment ont été les moins nombreux à cesser cette activité physique pendant les confinements. Ceci prouve l'importance du présentiel et de la relation de proximité avec l'enseignant dans la motivation de ceux qui pratiquent.

Les réseaux sociaux, Instagram en particulier, peuvent constituer une solution pour permettre aux élèves de continuer à échanger entre eux, autour de publications de photos ou vidéos. Plus simplement, créer un groupe de *chat* sur ces réseaux est souvent efficace.

Sources :

- ELLE. « **Yoga et Pilates en ligne, la tendance bien-être 2020** », article publié le 16/12/2020.
- LE SPHINX POUR LE SYNDICAT NATIONAL DES PROFESSEURS DE YOGA. « **Enquête sur la pratique du yoga** », publiée le 12/05/2021.
- LES ÉCHOS. « **Ces startups françaises à l'assaut du marché du yoga** », article publié le 20/06/2018.

Pour en savoir plus :

- ➔ VANITY FAIR. « **Lifestyle 5 applications de yoga pour pratiquer de chez soi** », article publié le 17/03/2020.

Communication

La philosophie du yoga peut sembler bien éloignée de l'élaboration d'une stratégie de communication (d'autant plus, par exemple, lorsqu'on quitte un métier dans le domaine du marketing ou de la vente pour se consacrer à son enseignement). Mais pour assurer le développement de l'activité, il est indispensable de se faire connaître. Toute entreprise doit être proactive pour aller chercher des clients.

Pierre angulaire de l'édifice : le site Internet ou le blog

Quelques conseils :

- Présentez votre offre : quel type de cours donnez-vous ? Détaillez vos éventuelles spécialités de yoga, le déroulement et les objectifs des cours. Les messages doivent être explicites et ciblés.

ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

- Rendez la rubrique « Contact » bien visible et facile d'utilisation.
- Indiquez les lieux où vous enseignez, ainsi que vos tarifs. Un espace de réservation en ligne peut être ajouté pour rendre la démarche plus simple pour le client.
- Annoncez les événements, ateliers, stages que vous organisez.
- Illustrez le site avec des photos de vous, si vous le souhaitez, et de jolis visuels reflétant l'état d'esprit de votre enseignement. Si vous possédez votre propre studio, réalisez des clichés des salles véhiculant leur convivialité.
- Racontez votre parcours en mettant en valeur votre formation, votre expérience, votre vision du yoga. Comme dans toute démarche de communication, le *storytelling* est important.
- Publiez du contenu éditorial : les textes que vous rédigez et le choix des sujets permettent au visiteur d'en savoir plus sur votre personnalité. Publiez régulièrement afin de fidéliser l'auditoire et d'améliorer le référencement du site. Vous pouvez partager des articles issus de médias (textes de référence, articles sur la santé, la nutrition, la psychologie, ou encore des études sur les bienfaits du yoga), ou prendre la plume pour exposer votre vision de la discipline, votre vécu, vos récits de voyage. Pourquoi ne pas aussi publier une *newsletter* ? La tâche prend un peu de temps, mais permet d'établir un contact régulier avec de potentiels élèves. Vous pouvez également mettre en ligne des cours en vidéo, des podcasts, des fiches de pratique posturale.
- Inscrivez votre studio sur les services Web permettant de présenter votre activité, comme par exemple le site de votre commune ou encore Google My Business (cela ne prend que quelques minutes et il n'est pas nécessaire de disposer d'un site Internet pour le faire) en indiquant adresse, numéro de téléphone, description détaillée de l'activité et photos du studio. Les clients peuvent poster des avis sur votre fiche. À partir de 5 avis obtenus, une note est attribuée sous forme d'étoiles. Si les avis sont positifs, c'est un bel avantage sur la concurrence.
- Travaillez sur le référencement de votre site ; c'est capital, pour que celui-ci arrive en tête des résultats sur les moteurs de recherche. Des formations existent sur ce sujet complexe, qu'on peut aussi confier à un prestataire.

Pour en savoir plus :

- ➔ Rubrique « **Prévoir la communication à mettre en place pour se faire connaître** » sur le site de Bpifrance Création.

De plus en plus nécessaires : les réseaux sociaux

Certaines pages semblent verser dans la surenchère et la « glamourisation » à outrance, mais rien n'oblige d'en faire autant. Les réseaux sociaux sont la plupart du temps gratuits, faciles d'utilisation et incontournables quand l'activité exercée est dans une zone très concurrentielle.

Ils ne constituent pas qu'une vitrine de votre activité (photos, vidéos, annonces de cours, ateliers, événements, partage d'articles), mais permettent aussi d'animer une communauté et surtout de conquérir de nouveaux élèves à la recherche de démonstrations de postures en photo ou de cours en vidéo, et qui partageront vos contenus. Vous pouvez faire réagir les abonnés en posant des questions, en créant des sondages, ou encore en les invitant à poster leurs propres photos/vidéos.

Bon à savoir :

- Selon Digimind, le taux d'interaction sur Instagram est quatre fois supérieur à celui de Facebook. La moitié des utilisateurs français d'Instagram sont des femmes et un quart habitent la région Île-de-France.
- TikTok est un canal particulièrement intéressant pour toucher les adolescents et les jeunes adultes, populations encore peu adeptes du yoga. Vous pouvez lier votre compte à Instagram et YouTube pour y amener du trafic et des fans.

ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

Pour en savoir plus :

- DIGIMIND. « [Instagram, les chiffres incontournables en 2021 en France et dans le monde](#) », article mis à jour en février 2021.
- ESPRIT YOGA. « [5 blogs de yoga incontournables](#) », article publié le 18/10/2017.
- MADAME LE FIGARO. « [Dix comptes Instagram à suivre durant le confinement \(et après\)](#) », article publié le 31/03/2020.
- Rubrique « [Comment créer sa boutique sur Instagram ?](#) » sur le site de Bpifrance Création.

Les listes d'abonnés

Vous pouvez proposer aux personnes qui ont assisté à vos cours de vous communiquer leur courriel, afin de leur faire part des événements, stages, ateliers, retraites que vous organisez.

GESTION D'UN FICHIER CLIENT ET RGPD

La gestion des fichiers clients obéit à des règles déontologiques. Il est interdit de collecter et de stocker des données à caractère personnel qui ne sont pas utiles directement à l'exercice de la profession. Ces informations relèvent du Règlement général de protection des données (RGPD) visant à la protection de la vie privée.

Pour en savoir plus :

- « [RGPD : par où commencer ?](#) » sur le site de la Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil).
- Rubrique « [Me mettre en conformité avec le RGPD \(Cnil\)](#) » sur le site de Bpifrance Création.

Les réseaux d'affaires

S'inscrire dans un réseau d'affaires, à des clubs d'entrepreneurs... spécialisés dans le yoga ou interdisciplinaires mais en proximité géographique, peut être une bonne façon de développer son carnet d'adresses grâce aux rencontres entre professionnels organisées de manière régulière. C'est l'occasion de faire connaître son activité et d'accroître le bouche-à-oreille (en distribuant des cartes de visite, ou bien en organisant un atelier ou en donnant une conférence).

Clientèle

Qui sont les yogis français ?

Selon l'enquête menée par le SNPY en 2021, 7 yogis sur 10 sont des femmes. Toutefois, le public masculin tend à croître. Ce sont des pratiquants assidus qui ont tendance à faire des séances de 2 heures voire plus. Leur pratique s'est renforcée depuis le début de la crise puisqu'ils en font au moins une fois par semaine. « Ceci s'explique par le fait qu'ils ont tendance à privilégier la pratique à la maison, et de façon autonome », commente Patrick Tomatis, président du SNPY. Plutôt fidèle au même style de yoga, les hommes sont

ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

très sensibles à l'approche pédagogique proposée par l'enseignant. Plutôt que la bienveillance, qualité première attendue d'un enseignant, exprimée par l'ensemble des pratiquants, les hommes accordent plus d'importance au fait que l'enseignant soit chaleureux. Leurs motivations essentielles à la pratique du yoga sont l'amélioration de la souplesse et l'approfondissement de la connaissance de soi.

L'activité fédère toutes les générations selon le baromètre du yoga d'Union sport & cycle et Oly Be, même si certaines tranches d'âge sont plus assidues que d'autres : les 25-34 ans qui « s'installent dans la vie et font face au stress de la vie professionnelle » selon Virgile Caillet, délégué général d'Union sport & cycle, et les 45-54 ans qui bénéficient de plus de temps libre et souhaitent entretenir leur forme. Pour leur part, les jeunes, de 18 à 24 ans, préfèrent les sports passion ou découverte selon l'étude de l'INJEP.

Quelles sont leurs motivations ?

Selon la récente enquête sur la pratique du yoga menée par le SNPY, voici les moteurs principaux, à la fois physiques et psychologiques, indiqués par les pratiquants... utiles pour orienter le contenu des cours à offrir :

- améliorer son bien-être général (76 %) ;
- être en meilleure forme physique (38 %) ;
- améliorer sa connaissance de soi (37 %) ;
- améliorer sa souplesse (25 %).

Pour quels bienfaits ?

Selon la même enquête du SNPY, les yogis indiquent que la pratique :

- fait du bien ;
- soulage le stress ;
- permet de méditer ;
- est à la fois une pratique corporelle et spirituelle ;
- aide dans d'autres pratiques sportives ;
- accroît la confiance en soi ;
- rend plus performant au travail.

D'après le baromètre du yoga d'Union sport & cycle, les répondants indiquent aussi qu'ils sont moins stressés, plus détendus, qu'ils se sentent mieux dans leurs corps après une séance de yoga. Ils disent avoir amélioré leur souplesse, gagné un meilleur équilibre, diminué leurs douleurs dorsales et abdominales, et augmenté leur capacité de concentration.

Où vivent-ils ?

Selon Andrea Semprini, éditeur du magazine *Esprit yoga*, un tiers des participants habite dans des agglomérations de 20 000 à 100 000 habitants, un autre tiers vit dans des localités de moins de 20 000 habitants.

Dans quels lieux pratiquent-ils ?

Parce qu'il requiert peu de matériel, le yoga peut être pratiqué presque partout, et pas seulement dans une salle de sport ou un studio : à la maison, dans un parc, une salle de réunion, sur la plage, etc. Un professeur peut donc facilement diversifier son offre. Les lieux de pratique les plus fréquemment cités par les yogis sont :

- à domicile (50 %) ;
- dans un lieu dédié à la pratique sportive (60 %) : un studio (34 %), un club, une association (15 %), une salle de *fitness* (11 %) ;

ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

- en plein-air (12 %) ;
- au sein de l'entreprise (7 %).

Quel que soit le lieu de pratique, 96 % des yogis préfèrent être encadrés par un professeur.

Avec qui pratiquent-ils ?

Le yogi est un « animal » à la fois solitaire et social. Il aime pratiquer seul (64 %) et en groupe (55 %), mais pas forcément avec des proches – plutôt les membres de son club.

À quelle fréquence ?

L'enquête réalisée par le SNPY montre que 52 % des Français pratiquent toutes les semaines, 22 % 1 à 2 fois par mois. Le baromètre du yoga d'Union sport & cycle indique de son côté que 90 % des yogis aimeraient pratiquer plus souvent. Les freins ? Le prix des cours, les contraintes professionnelles, des lieux de cours trop éloignés. D'où l'intérêt, entre autres, de proposer des tarifs dégressifs, des cours en entreprise ou bien d'ouvrir de petites salles de proximité... sans parler des cours en ligne pour supprimer l'éloignement géographique ou réduire les temps de transport.

Quel est leur type de yoga préféré ?

- **yoga fluide et dynamique** : Kundalini, Vinyasa, Jivamukti, Ashtanga, HIIT yoga, Hip-hop yoga, Power yoga (84 %) ;
- **yoga postural** : Hatha yoga, Iyengar, Intégral (45 %) ;
- **yoga doux** : Yin, Restorative, Nidra (44 %) ;
- **yoga chaud** : Bikram, Hot yoga (9 %) ;
- autres formes (8 %).

L'étude « Profil du yogiste français » publiée en juin 2019 par Kantar dévoile également des particularités intéressantes. Les yogis font attention à leur alimentation : 49 % considèrent que leur régime est très sain, 26 % sont végétariens. Ils se considèrent plus spirituels que la majorité de leurs concitoyens (34 % vs 23 %). Dans l'étude « Yoga : 5 points clés sur ce sport bien-être », menée en 2017 toujours par Kantar, 60 % des yogis déclarent qu'ils connaissent des astuces de santé qui les aident à mieux vivre. La majorité d'entre eux consomme des compléments alimentaires, préfère acheter bio et est friande de médecines douces (acupuncture, homéopathie, sophrologie).

Sources :

- Informations recueillies par Bpifrance auprès d'Andrea Semprini, éditeur de magazine Esprit yoga en janvier 2021.
- INSTITUT NATIONAL DE LA JEUNESSE ET DE L'ÉDUCATION POPULAIRE. « [Les chiffres clés du sport 2020](#) », étude publiée en novembre 2020.
- KANTAR. « [Profil du yogiste français](#) », étude publiée le 21/06/2019.
- KANTAR. « [Yoga : 5 points clés sur ce sport bien-être](#) », étude publiée le 26/07/2017.
- L'ÉQUIPE. « [Le Yoga, une discipline de plus en plus masculine](#) », article publié le 27/09/2019.
- LE SPHINX POUR LE SYNDICAT NATIONAL DES PROFESSEURS DE YOGA. « [Enquête sur la pratique du yoga](#) », publiée le 12/05/2021.
- UNION SPORT & CYCLE, OLY BE. « [Le baromètre du yoga : 1^{ère} édition](#) », publié en mars 2019.

Concurrence

La concurrence est forte sur le marché du yoga, tant pour les professeurs indépendants que pour les studios. **L'Observatoire de l'activité libérale** de la DGE indique une progression du nombre de professionnels du yoga installés en libéral de + 11,4 % entre 2017 et 2018 à l'échelle nationale.

ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

Les studios de yoga sont concurrencés par les infrastructures privées, telles que les salles de sport ou de *fitness*, mais aussi par des acteurs publics comme des associations sportives ou de loisirs, ou les centres de loisirs par exemple. Ces derniers pratiquent parfois des tarifs particulièrement avantageux. Plusieurs pistes existent pour se démarquer ou se diversifier.

Trouver son positionnement

Se spécialiser dans un type de yoga peut être rentable. Voici une liste non exhaustive des spécialités selon le baromètre du yoga d'Union sport & cycle et Oly Be :

- **yoga fluide et dynamique** : Kundalini, Vinyasa, Jivamukti, Ashtanga, HIIT yoga, Hip-hop yoga, Power yoga ;
- **yoga postural** : Hatha yoga, Iyengar, Intégral ;
- **yoga doux** : Yin, Restorative, Nidra ;
- **yoga chaud** : Bikram, Hot yoga.

S'orienter vers un type de yoga qui sort des sentiers battus est aussi une option, mais attention à l'effet de mode qui peut être éphémère (voir la rubrique « **Tendances du secteur** » plus haut dans cette partie).

Définir des publics cibles

Connaître le type de population sur sa « zone de chalandise » est important : âge moyen, catégorie socio-professionnelle (CSP), activité, types de loisirs... À partir de là, il faut adapter son offre et le contenu des cours. Beaucoup de professeurs proposent des cours destinés à des cibles spécifiques : yoga prénatal, post-natal, parent-enfant, yoga pour ados, pour seniors, pour personnes handicapées, voire aussi... yoga pour hommes !

Élargir ses compétences

Posséder plusieurs cordes à son arc est un atout, notamment pour organiser ou intervenir dans des stages longs qui proposent autre chose que la pratique du yoga (de trois jours à une semaine). Certains professeurs se forment à la méditation (pratique en hausse), la nutrition, les massages, etc.

Conférences, brunchs, stages, séjours et retraites entre passionnés

De quelques heures à quelques jours, ces événements permettent d'approfondir la pratique, de faire découvrir de nouveaux types de yoga, mais aussi des activités connexes. Attention à évaluer minutieusement le coût de ces offres, à fixer un prix permettant de les rentabiliser, et à se préparer à une possible annulation faute de participants (avec éventualité de remboursement des arrhes versées).

Les studios de yoga deviennent des lieux de vie

Pour attirer une clientèle plus nombreuse, les studios deviennent des lieux de vie. Ils peuvent proposer des activités connexes :

- des ateliers d'écriture, de calligraphie, de dessin, ou encore de philosophie ;
- des informations sur la nutrition ou la naturopathie ;
- des séances de méditation, d'hypnose, ou de sophrologie ;
- des cours de Qi Gong, de Tai chi, de gymnastique douce, de Pilates.

ÉLÉMENTS DE L'ÉTUDE DE MARCHÉ

Certains proposent même une offre de restauration (plats santé, végétariens, bar à jus), ou encore une boutique d'accessoires.

Parfois aménagés comme des appartements, avec tapis et canapés moelleux, ces centres deviennent des refuges urbains diffusant un esprit de convivialité et d'appartenance. Un modèle qui se décline aussi en version luxe dans les grandes villes, invitant des professeurs renommés et pratiquant des tarifs élevés, pour un public prêt à dépenser des sommes importantes.

Autre source de revenus pour un studio : celle de la location de salles aux entreprises qui souhaitent organiser leurs séminaires, réunions ou formations dans un environnement zen.

Source : L'EXPRESS. « [Les plus beaux studios de yoga en France](#) », article publié le 02/03/2017.

Pour en savoir plus :

- LES ÉCHOS. « [Comment les studios de yoga ont conquis l'Amérique](#) », article publié le 04/07/2019.
- PUFFIN CORP. « [Hoy Paris : Home Of Yoga, l'hôtel qui mise sur le bien-être](#) », article publié le 30/09/2020.

AUTRES SOURCES D'INFORMATION POUR UNE ÉTUDE DE MARCHÉ LOCALE OU RÉGIONALE

- La mairie, les organismes consulaires (Chambre de commerce et d'industrie – CCI – et Chambre de métiers et de l'artisanat – CMA), les données de l'[Outil d'aide à la création d'entreprise](#) (Odil) de l'Insee et les sociétés de géomarketing apportent des informations sur la population.
- Le site de la [Direction générale des finances publiques](#) (DGFIP) du ministère de l'Action et des Comptes publics permet d'accéder aux seuils d'imposition par commune.
- La consommation des ménages est analysée par l'Insee grâce aux [Indices de disparité des dépenses de consommation](#) (IDC).
- Les antennes départementales des fédérations professionnelles (voir la partie 7 « [Contacts et sources d'information](#) ») et la Fédération des centres de gestion agréés (FCGA) qui présente aussi [ses ratios par région](#).
- La [base de données publiques](#) en open data.
- Pour les créateurs franciliens ou de passage à Paris, le [pôle Prisme de la Bibliothèque nationale de France](#) (BNF) permet l'accès – physique uniquement – à des études de marché couvrant l'ensemble des secteurs de l'industrie, du commerce, des services et de l'artisanat en France et dans de nombreux pays étrangers, voire au niveau mondial.

4.

MOYENS POUR DÉMARRER L'ACTIVITÉ

MOYENS POUR DÉMARRER L'ACTIVITÉ

Le métier de professeur de yoga en lui-même n'est pas réglementé. En revanche, la création d'un studio de yoga exige de respecter plusieurs normes (voir la rubrique « [Règles de la profession](#) » en partie 6).

Ressources humaines

Formations et qualifications

Il n'existe pas de diplôme d'État ni de reconnaissance officielle et son exercice est libre, mais les professeurs de yoga ont en principe suivi une formation, gage de crédibilité auprès de la clientèle.

Des écoles offrant une formation rapide de quelques dizaines d'heures, parfois en ligne, à celles proposant des programmes de 500 heures, suivis de formations continues (pour enrichir son offre et le contenu des cours, une démarche importante notamment si vous souhaitez enseigner à un jeune public qui a tendance à vite s'ennuyer) : l'offre est très large.

« Cette profession ne peut actuellement être reconnue par une certification professionnelle, telle que celles du Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP), car elle ne peut justifier d'une insertion professionnelle viable, la majorité des enseignants exerçant en complément d'activité. On peut espérer que l'expansion réelle du nombre des professeurs exerçant plusieurs activités de façon volontaire bouleverse dans un avenir proche cette conception du métier unique. Actuellement, cette professionnalisation est toutefois reconnue par France compétences, certaines écoles de formation étant déjà, ou prochainement, inscrites au RS (Répertoire spécifique) », commente Patrick Tomatis, président du SNPY.

Source : LE SPHINX POUR LE SYNDICAT NATIONAL DES PROFESSEURS DE YOGA. « [Enquête sur la pratique du yoga](#) », publiée le 12/05/2021.

À noter : le yoga n'appartient pas à la catégorie des activités physiques et sportives (APS). À ce titre, il n'est pas régi par le Code du sport.

Attention : comme toute activité non réglementée, l'enseignement du yoga peut donner lieu à des dérives, notamment sectaires. Il convient donc d'être vigilant et de se renseigner avant de faire appel à un prestataire. Pour en savoir plus, consultez le site de la Miviludes : « [Qu'est-ce qu'une dérive sectaire ?](#) ».

Convention collective

Aucune convention collective ne s'applique spécifiquement à l'enseignement du yoga, qui dépend directement du [Code du travail](#).

Dans les studios de yoga dont l'activité porte le code NAF 93.12Z ou 93.13Z, c'est la [convention collective du sport](#) qui est appliquée.

MOYENS POUR DÉMARRER L'ACTIVITÉ

Locaux

Il existe des restrictions à l'exercice de l'activité à son domicile.

Pour en savoir plus :

- Consultez la fiche « [Domiciliation et exercice de l'activité chez soi](#) » sur le site de Bpifrance Création.

Pour enseigner le yoga hors de votre domicile, de nombreuses municipalités proposent de prêter des salles pour l'enseignement d'activités de loisirs, n'hésitez pas à vous renseigner.

L'activité étant libérale, si vous souhaitez louer un local pour y exercer votre activité, le bail sera alors un bail professionnel. Que vous soyez locataire ou propriétaire du local, ce dernier devra répondre aux normes d'un établissement recevant du public (ERP ; voir la rubrique « [Règles de la profession](#) » en partie 6).

Voici les critères à prendre en compte lors de la création d'un studio de yoga :

- Un espace d'environ 2,5 m² par élève est recommandé.
- Les salles rectangulaires sont plus appropriées que les espaces carrés ou aux formes irrégulières.
- La température d'un studio de yoga doit idéalement se situer entre 21 et 24 degrés et la pièce doit être bien ventilée.
- L'emplacement :
 - > Le local doit être visible, facile à trouver et accessible à la fois en transports en commun et en voiture.
 - > Dans les grandes communes, les loyers élevés pratiqués en centre-ville limitent les possibilités de création de studios avec plusieurs salles. Si c'est votre objectif, il vaut mieux chercher un local en périphérie, de préférence dans une zone résidentielle, pour toucher une large population.

Équipement – Investissement de départ

Hormis le prix d'achat ou de location du local qui dépend fortement de la taille de la ville et de la réputation des quartiers, l'investissement pour la création d'un studio de yoga est limité. Il faut prévoir :

- d'éventuels travaux de rénovation et d'aménagement du local (notamment la pose de miroirs, les travaux de peinture, de décoration, remplacement du revêtement de sol, sonorisation et lumière) ;
- des tapis, coussins, couvertures, accessoires (selon le type de yoga que vous proposez) ;
- du matériel informatique : ordinateur, imprimante, logiciels (comptables, gestion clientèle, facturation, montage vidéo-audio...) ;
- un budget dédié à la communication (création du site Internet ou du blog, plaquettes commerciales, cartes de visite, encarts publicitaires, soirée de lancement, vidéos, podcast et images pour les réseaux sociaux...) ;
- un stock éventuel de produits mis à la vente (vidéos, livres, accessoires de yoga...).

ÉLÉMENTS FINANCIERS

5.

ÉLÉMENTS FINANCIERS

Chiffre d'affaires – Facturation

Il n'est pas aisé de vivre de l'enseignement du yoga, la concurrence est très forte. De nombreux professeurs pratiquent même le bénévolat (dans les écoles, les Ehpad, les prisons, sur Internet...), contribuant à installer une vision du yoga comme celle d'un bien commun qui ne nécessiterait pas de rétribution.

La majorité des 3 555 enseignants-yogis interrogés dans le cadre de l'enquête menée par le SNPY en 2021 ne vit que partiellement de l'enseignement (76 %). La plupart (55 %) souhaitent exercer plusieurs activités. Pour la quasi-totalité d'entre eux, ce métier est en effet une passion qui s'équilibre bien avec leur vie privée.

En matière de prix, l'écart est très important entre, par exemple, les tarifs horaires proposés par les associations sportives municipales (3 € de l'heure dans certains bourgs de province) et ceux des cours particuliers dans les grands centres urbains (jusqu'à 300 € de l'heure). Les cours individuels sont bien sûr plus rentables que les cours collectifs, et ont pu perdurer lors des périodes de confinement sanitaire de l'année 2020.

La plupart des professeurs pratiquent des tarifs dégressifs sous forme de carnets de plusieurs séances ou d'abonnements mensuels ou annuels. Proposer uniquement des cours d'une heure semble un choix judicieux. Payer 50 % de plus que le tarif horaire (largement pratiqué par les professionnels du yoga) pour une séance d'une heure et demie rebuterait bien des clients.

La plate-forme de cours en ligne Superprof donne une fourchette de 10 à 50 € pour une heure de cours dispensée par les professeurs membres de son réseau (année 2017, dernière donnée en date).

Bon à savoir : 3 non-pratiquants de yoga sur 10 seraient tentés d'essayer si quelques cours leur étaient offerts. C'est particulièrement vrai chez les jeunes actifs.

Sources :

- Informations recueillies par Bpifrance auprès d'Andrea Semprini, éditeur du magazine *Esprit yoga* en janvier 2021.
- LE SPHINX POUR LE SYNDICAT NATIONAL DES PROFESSEURS DE YOGA. « [Enquête sur la pratique du yoga](#) », publiée le 12/05/2021.
- SUPERPROF. « [Comment trouver un cours de yoga à bas prix ?](#) », article publié le 20/02/2017.

Charges d'exploitation

Outre les premiers postes de dépenses que sont les salaires et le paiement des prestations des professeurs indépendants, voici la liste des principales charges d'exploitation :

- coûts de fonctionnement du studio de yoga : loyer, eau, gaz, électricité, impôts et taxes (d'habitation, foncière), ménage... ; ces coûts ne doivent pas dépasser 20 % de votre chiffre d'affaires estimé pour la première année ;
- dépenses de promotion : communication classique (cartes de visite, brochures, communiqués de presse, etc.), stratégie de webmarketing (temps passé à l'administration du site Internet, ajout de photos, rédaction de contenus, gestion des rendez-vous, temps passé sur les réseaux sociaux, etc.) ;
- frais divers (forfait téléphonique et Internet, commissions bancaires, droits de la Sacem pour la diffusion de musique, etc.) ;
- assurances des locaux et professionnelles.

Source : ARHANTA YOGA. « [7 incontournables pour ouvrir et gérer un studio de yoga avec succès](#) », article publié le 08/04/2020.

Prix de revient – Marge – Résultat

Ci-dessous sont indiqués les ratios moyens d'activité des enseignants de yoga installés en profession libérale, calculés à partir des informations collectées par l'Unasa auprès de ces membres.

Fait remarquable : la quasi-totalité des 93 professeurs de yoga adhérents de l'Unasa en 2019 n'emploie pas de salariés.

PRINCIPAUX INDICATEURS POUR L'ACTIVITÉ LIBÉRALE DE PROFESSEUR DE YOGA, 2019

MONTANT NET DES RECETTES	EN % DES RECETTES NETTES				
	ACHATS	CHARGES DE PERSONNEL	IMPÔTS ET TAXES	CHARGES EXTERNER	BÉNÉFICES
	1 ^{er} QUARTILE				
16 963 €	0,3	0,2	5,2	67,4	26,4 soit 4 470 €
	2 ^e QUARTILE				
27 956 €	1,4	0,0	4,7	51,2	41,2 soit 11 528 €
	3 ^e QUARTILE				
34 957 €	0,0	0,0	5,9	57,1	36,4 soit 12 715 €
	4 ^e QUARTILE				
73 208 €	2,1	0,0	4,7	45,7	45,4 soit 33 224 €
	ENSEMBLE DES ENTREPRISES				
38 461 €	1,3	0,0	5,1	51,9	40,3 soit 15 492 €

Lecture : parmi les professeurs de yoga, le premier quart a réalisé en 2019 jusqu'à 16 963 € de recettes nettes ; le deuxième entre 16 964 € et 27 956 € ; le troisième entre et 27 957 € et 34 957 € et le quatrième entre 34 958 € et 73 208 €. Le montant moyen des recettes nettes réalisées en 2019 est de 38 461 € par professeur de yoga.

Champ : France, ensemble des 93 professeurs de yoga adhérents de l'Unasa pour l'année 2019 (code 926CAI).

Source : [Unasa](#).

ÉLÉMENTS FINANCIERS

DÉTAILS DES CHARGES EXTERNES D'UNE SALLE DE YOGA, 2019

CHARGES EXTERNES	EN % DES RECETTE NETTES
Loyers et charges locatives	13,7
Locations	0,8
Honoraires	2,5
Primes d'assurance	0,7
Autres TFSE (Travaux, fournitures, services extérieurs)	5,2
Frais de déplacement	7,6
Charges sociales personnelles	12,6
Frais de réception	2,2
Fournitures de bureau	3,1
Autres frais divers de gestion	3,6

Champ : France, ensemble des 93 professeurs de yoga adhérents de l'Unasa pour l'année 2019 (code 926CAI).

Source : [Unasa](#).

Pour en savoir plus :

- Rubrique « [Par où commencer pour faire ses comptes prévisionnels et vérifier la rentabilité du projet ?](#) » sur le site de Bpifrance Création.

Financements – Aides spécifiques

Le site de Bpifrance Création détaille les différentes formes de financement mobilisables en fonction du projet, de la situation personnelle du porteur de projet et de ses besoins. Ces informations se trouvent dans la rubrique « [Comment financer sa future entreprise ?](#) » du site.

Pour en savoir plus :

- Rubriques « [Quelles sont les aides pour créer une entreprise ?](#) », « [Les aides à la création et à la reprise d'entreprise](#) » (principales aides financières, sociales et fiscales à la création ou à la reprise d'entreprise) et « [Les financements](#) » sur le site de Bpifrance Création.

6.

RÈGLES DE LA PROFESSION

RÈGLES DE LA PROFESSION

Règles et usages de l'activité

L'accès à la profession n'est pas réglementé et ne nécessite pas d'avoir un diplôme spécifique. En revanche, le propriétaire d'un studio de yoga doit respecter un certain nombre de règles.

Les normes de sécurité et d'accessibilité

Les obligations relatives aux établissements recevant du public (ERP) doivent être respectées en termes :

- de **sécurité incendie**, des mesures de prévention et de sauvegarde propres à assurer la sécurité des personnes doivent être mises en place ;
- d'**accessibilité**, l'accès aux locaux pour les personnes à mobilité réduite notamment doit être assuré.

Pour en savoir plus :

- Rubrique « **Les établissements recevant du public** » de la partie dédiée aux locaux de l'entreprise sur le site de Bpifrance Création.

Les normes d'hygiène

Si le studio de yoga propose une offre de restauration, des règles d'hygiène très strictes doivent être respectées, et il est préférable, avant l'ouverture (et même avant de faire des travaux), de consulter les **services d'hygiène** du ministère de l'Économie, des Finances et de la Relance.

Depuis le 1^{er} octobre 2012, les établissements de restauration rapide doivent compter dans leurs effectifs au moins une personne ayant suivi une formation spécifique en matière d'hygiène alimentaire d'une durée de 14 heures, conforme au référentiel décrit à l'annexe II de l'**arrêté du 5 octobre 2011**. En conséquence, si le studio de yoga propose de la restauration rapide telle que définie dans la fiche « **Restauration rapide/Vente à emporter – Réglementation** » sur le site de Bpifrance Création, il devra justifier de cette obligation.

L'assurance responsabilité civile professionnelle

Les professeurs de yoga n'exerçant pas une activité réglementée, ils ne sont pas soumis à l'obligation légale de souscrire une assurance de responsabilité civile professionnelle.

Le métier de professeur de yoga présente cependant des risques comme toute activité physique : il peut survenir des blessures lorsque les exercices sont mal reproduits par les yogis. Vos clients pourraient se retourner contre vous et exiger des dommages et intérêts. Il est donc indispensable de souscrire à cette assurance. Beaucoup de fédérations la proposent avec la cotisation.

Par ailleurs, les locaux professionnels doivent être assurés contre les risques d'incendie, d'explosion, de tempête, mais aussi contre un dégât des eaux, le vol...

Pour en savoir plus :

- Rubrique « **Assurer mon entreprise** » sur le site de Bpifrance Création.

Statut de l'entrepreneur

Le professeur de yoga a un statut libéral et doit adhérer, en tant qu'entrepreneur individuel non salarié, à trois caisses sociales obligatoires :

- la Caisse nationale d'assurance vieillesse des professions libérales ([CNAVPL](#)) pour l'assurance vieillesse/invalidité/décès ;
- l'Union de recouvrement des cotisations de sécurité sociale et d'allocations familiales ([Urssaf](#)) pour les allocations familiales (et les éventuelles cotisations sociales en cas d'emploi de salariés) ;
- la Caisse d'assurance maladie régionale relevant des professions libérales ([Sécurité sociale des indépendants](#)) pour l'assurance maladie/maternité. Depuis le 1^{er} janvier 2020, les indépendants relèvent du régime général de la Sécurité sociale.

Pour en savoir plus :

- URSSAF. « [Créateur d'entreprise libérale : votre protection sociale en 2020](#) », guide publié en juin 2020.

Structure juridique

Nous ne disposons pas à ce jour de données chiffrées concernant les structures juridiques choisies par les professeurs de yoga. En effet, le code NAF 85.51Z (enseignement de disciplines sportives et d'activités de loisirs) recouvre des métiers très divers, les statistiques s'y rapportant ne sont donc pas représentatives de l'activité de professeur de yoga. Par ailleurs, les activités couvertes par les codes NAF 93.12Z (activités des clubs de sports) et 93.13Z (activités des centres de culture physique) ne peuvent également refléter la seule réalité des studios de yoga (voir la partie 2 « [Définition de la profession](#) »).

Le professeur de yoga peut exercer en entreprise individuelle (micro-entrepreneur, EIRL, EURL) ou sous forme sociétaire (SASU) s'il est seul. Il a également la possibilité d'intégrer une coopérative d'activité et d'emploi (CAE) ou de constituer une association (obligatoirement avec plusieurs personnes) et y donner des cours. Il peut aussi opter pour le portage salarial.

Pour en savoir plus :

- Sur le choix du statut juridique, consultez les rubriques « [Quel statut juridique choisir ?](#) » et « [Entreprendre autrement : coopératives d'activité, couveuses, sociétés de portage salarial](#) » sur le site de Bpifrance Création.
- Sur la création et le fonctionnement d'une association, consultez la fiche « [Association](#) » sur le site de Bpifrance Création.

Attention au risque de salariat déguisé : le micro-entrepreneur doit exercer son activité professionnelle en toute indépendance en étant responsable de ses actes. Il faut donc qu'il soit libre d'organiser son travail à sa convenance, de choisir ses clients, ses fournisseurs, ses sous-traitants, de fixer ses prix... et cela sans contrainte. S'il se trouve de fait dans une situation de subordination juridique vis-à-vis d'un ou de plusieurs clients, sa relation professionnelle pourra être requalifiée par l'Urssaf de « faux indépendant » et donc nécessiter un contrat de travail.

Pour en savoir plus :

→ Fiche « [Indépendance juridique : risque de requalification du contrat de mission en contrat de travail](#) » sur le site de Bpifrance Création.

Régime fiscal – TVA

Le taux de TVA applicable à l'enseignement du yoga est de 20 %.

7.

CONTACTS ET SOURCES D'INFORMATION

CONTACTS

ET SOURCES D'INFORMATION

Organismes professionnels

Pourquoi adhérer à un organisme professionnel ?

Cela représente de nombreux avantages, tels que rompre son isolement, être tenu au courant des évolutions de sa profession, se constituer un réseau, participer aux congrès annuels, obtenir des conseils juridiques, recevoir une assistance administrative, suivre une formation, etc. Les services offerts sont généralement mis en valeur sur le site Internet de ces organismes.

La procédure d'affiliation diffère beaucoup d'un organisme à l'autre. Il en est de même des coûts : certaines adhésions sont gratuites, d'autres payantes, en fonction des revenus ou du chiffre d'affaires. Des tarifs spéciaux sont parfois prévus pour les nouveaux adhérents en phase de création. Certains organismes n'acceptent pas les créateurs et réservent leurs services aux entreprises ayant une certaine ancienneté.

Les principales fédérations et organismes professionnels

- **Fédération française de Hatha yoga (FFHY)**

Créée en 1968, cette fédération regroupe 16 écoles régionales de formation de professeurs et a établi un partenariat avec la Ligue belge. Sa formation est basée sur 450 à 700 heures d'enseignement théorique et pratique réparti sur 3 ou 4 années. Une charte professorale et un code déontologique encadrent ses professeurs.

- **Fédération française de yoga (FFY)**

Cette fédération regroupe des professeurs de yoga formés dans différentes écoles qui s'engagent à respecter la charte de la fédération. Ils pratiquent certains types de yoga : Hatha yoga, Pranayama, Raja yoga, yoga Nidra, Kundalini yoga.

- **Fédération inter-enseignements de Hatha yoga (FIDHY)**

Créée en 1980, cette fédération certifie la formation initiale d'enseignants organisée par les écoles affiliées qui appliquent le Programme de formation d'enseignant en 4 ans et 500 heures *a minima* défini par l'Union européenne de yoga (UEY), dont elle est membre.

- **Fédération nationale des enseignants de yoga (FNEY)**

Créée en 1967, cette fédération est à l'origine de l'UEY et organise de nombreux congrès et conférences. Elle chapeaute 9 écoles (dont la formation inclut 650 à 900 heures d'enseignement, réparties sur 4 ans) et s'appuie sur un code de déontologie publié sur son site.

- **Institut français de yoga (IFY)**

Initialement dénommée Fédération française de yoga Viniyoga (créée en 1983), cet institut est membre de l'UEY. Il est constitué de 14 associations régionales.

CONTACTS

ET SOURCES D'INFORMATION

- **Recherche sur le yoga dans l'éducation (RYE)**

L'association fondée en 1978 a pour objectif de former des professionnels de l'éducation en adaptant des techniques issues du yoga et de la relaxation aux besoins éducatifs dans le strict respect du principe de laïcité. En 2013 et 2018, le RYE a reçu l'agrément du ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, au titre de son concours à l'enseignement public. Cet agrément permet aux personnes formées par le RYE de devenir des partenaires des établissements scolaires.

- **Syndicat national des professeurs de yoga (SNPY)**

Créé en 1968, ce syndicat a pour vocation d'élaborer le cadre professionnel pour l'enseignement du yoga. Ses missions sont, entre autres, d'organiser la profession et d'informer tout professeur de yoga des obligations légales inhérentes à sa profession ; de représenter les enseignants de yoga auprès des pouvoirs publics pour les questions d'ordre administratif, judiciaire, fiscal, etc. ; d'instaurer un code d'éthique et de déontologie, et d'être garant de son application. Le SNPY a également créé l'Observatoire du yoga.

- **Union des professionnels du yoga (UPY)**

Issu d'un collectif initié en septembre 2020 lors de la refermeture des salles de yoga (en raison du deuxième confinement sanitaire), cette union regroupe des studios, des formateurs et des enseignants de yoga professionnels multidisciplinaires vivant principalement de l'activité du yoga. Elle a la volonté de travailler avec l'ensemble des écoles de yoga, quelles que soient leurs disciplines, avec les fédérations et associations déjà constituées, mais aussi avec les collectivités publiques et les ministères pour valoriser et élargir le champ d'action du yoga.

Festivals et salons

Les fréquences de ces événements ont pu être modifiées en raison de la pandémie de Covid-19, veuillez consulter les sites pour plus d'informations.

Festivals

- **Chamonix yoga festival**, événement annuel à Chamonix, où sont organisés des cours en extérieur au centre-ville ou en altitude (gratuits) et en intérieur, ainsi que des conférences et ateliers.
- **Festival Shine Yoga**, événement annuel à Saint-Tropez. Plusieurs styles de yoga y sont proposés : Vinyasa, Ashtanga, Hatha, Yin yoga, Kundalini yoga, acro(batique) yoga, yoga paddle, ainsi que des concerts, séances de méditation et danse.
- **Festival yoga du monde**, événement annuel au Château d'Olonne (85), proposant des cours, conférences, séances de méditation, concerts et ateliers.
- **Festival Yoga Om Shanti**, événement annuel à Chambon, fondé par Matthieu Ricard, moine bouddhiste et auteur. Plusieurs pratiques et activités sont proposées telles que l'Hatha yoga, Yin yoga, etc., méditations assises, instrumentales, marches méditatives, conférences et concerts.
- **Yoga festival**, événement annuel à Paris proposant une centaine d'ateliers et conférences. Une centaine d'exposants et services sont disponibles (fédérations, écoles, associations, librairies, massage, alimentation yogique, matériel, artisanat, cosmétique, restauration...).

CONTACTS

ET SOURCES D'INFORMATION

Salons

De très nombreux salons dédiés au bien-être sont organisés partout en France. En voici quelques-uns.

- **Salon Zen**, événement annuel à Paris. Ateliers conférences, concerts, séance de coaching géant. Yoga, thérapie brève, sophrologie.
- **Salon Nature, bien-être et santé**, 1^{re} édition en 2021 au Mans. Yoga, thérapie manuelle, commerce équitable ou écoresponsable, habitat écologique, environnement, transports propres, aménagement, esthétique, cosmétique, pierre semi-précieuse, géobiologie, jardin, nature, restauration.
- **Salons Zen et bio**, à Bordeaux, Poitiers, Nantes, Marseille, Lyon, Lille, Vannes, Rennes, Angers, La Rochelle, Tours. Au programme : yoga, cosmétique, thalasso, institut de bien-être, massage, hébergement touristique, construction écologique.
- **Salon Bien-être – Médecines douces**, à Paris, Lyon et Marseille. Yoga, soin et massage, tourisme de santé, compléments alimentaires, matériels de santé, conférences et ateliers.
- **Les Thermalies**, à Paris, Lyon et en digital. Conférences de directeur/rices de centre de thalassothérapie, professeurs de yoga, praticiens en bien-être, sophrologues, psychiatres, nutritionnistes.
- **Salon du mieux-être**, à Rouen. Alimentation, bien-être, cosmétique, jardin et art de vivre, où des thérapeutes sont présents.
- **Salon Vivez nature**, à Paris. Yoga, sophrologie, nutrition.
- **Salon Marjolaine**, à Paris. Yoga, nutrition, sophrologie, bien-être, écologie, naturopathie.
- **Les Zarts zen**, en Auvergne-Rhône-Alpes et Bourgogne-Franche-Comté. Événements autour du bien-être, des produits bio/naturels et des arts.
- **Salons Soyons zen & plus**, à Dannemarie, Marly, Wintzenheim, Strasbourg. Développement personnel, bien-être, forme et beauté, produits bio et naturels.

Agendas des salons bien-être

- [Salons-bien-etre.fr](https://salons-bien-etre.fr)
- [Therapeutes zen](#)

Revue

Toutes les revues mentionnées s'adressent à la fois au grand public et aux professionnels.

- **Esprit yoga**, magazine mensuel, version papier ou numérique. Pratique et bien-être, *lifestyle* et spiritualité. La maison d'édition organise aussi des ateliers et soirées autour du yoga.
- **Infos yoga**, 5 numéros par an. Pratique et sujets de réflexion autour des fondements du yoga. Page d'annonces de cours/ateliers/stages.
- **La revue française de yoga**, 2 numéros annuels (janvier et juillet) de 250/350 pages.
- **Le journal du yoga**, mensuel d'information indépendant, sans publicité. Entretiens, portraits, article de réflexion autour du yoga, *newsletter*. L'équipe du journal organise le Yoga festival Paris.
- **Les carnets du yoga**, 10 numéros par an. Fiches yoga, entretiens, agenda, voyages.
- **Yoga magazine**, magazine trimestriel + numéros spéciaux. Culture, actualité, entretien, cuisine, fiches de posture, concours.

Ouvrages

Texte de référence

- PATAÑJALI. « **Yoga sutras** », Albin Michel. Recueil de 195 aphorismes qui codifient le yoga. Publiés entre 200 avant J.-C. et 500 après J.-C.

Beaux livres

- DIAMOND Debra. « **Yoga : l'art de la transformation, 2 500 ans d'histoire du yoga** », La Plage, 2017. Un livre de 328 pages rédigé par des spécialistes des arts asiatiques qui parcourt l'histoire et l'évolution de la pratique du yoga à travers les cultures hindoue, jain, bouddhiste, sikh et musulmane.
- ERPICUM Clémentine. « **Yoga, 2 500 ans d'histoire** », La Plage, 2020. Un ouvrage de 240 pages qui retrace l'histoire et la philosophie du yoga.

NOTES

PERSONNELLES



www.bpifrance-creation.fr



<https://twitter.com/bpifrancecrea>



<https://www.linkedin.com/company/bpifrance>

bpifrance

CRÉATION

CE DOSSIER EST VENDU DANS LA LIBRAIRIE DE BPIFRANCE CRÉATION

Prix : 16 € TTC

ISBN : 978-2-38076-024-8