



EBOOK

# MES 20 CONSEILS

---

Pour les professeurs de yoga qui visent une  
carrière extraordinaire

PAR NATHALIE ALAUZEN

COACH

## NATHALIE ALAUZEN

Fondatrice, Kind Yoga



## BIO

Après une carrière de 10 ans dans le salariat dans l'industrie de la mode auprès de grands groupes internationaux comme Bestseller et Lululemon, j'ai créé ma propre entreprise: Kind. Au début de l'histoire, c'était une marque de prêt-à-porter spécialisée dans le yoga, puis par la suite, elle a évolué vers un concept innovant, un tiers-lieu dédié à la communauté yoga autour d'un café, d'une boutique et d'un studio leader à Paris. Aujourd'hui nous développons nos activités et nous avons lancé l'activité école où je m'engage auprès de ma communauté: les profs de yoga, pour accélérer leurs carrières.

# MES 20 CONSEILS

---

O1

## **Savoir qui tu es!**

La base de tout! Si ce n'est pas clairement défini, ton activité ne peux s'épanouir et prospérer. Sois clair.e sur ce qui fait ta personnalité, sur tes valeurs, tes forces et sur ce que tu proposes. Etre enseignant est extrêmement personnel, tu ne peux pas te cacher.

O3

## **Tu vas échouer**

Il n'y a pas de réussite possible sans échec tout comme il n'y a pas de joie possible sans tristesse. La vie c'est moitié moitié, alors prépare toi à échouer, c'est le meilleur moyen d'apprendre et de progresser. Prends le risque de démarrer quelque chose et envisage l'échec comme un incontournable, un entraînement...

O2

## **Ecris ta vision**

Où vas tu? Quel est ton objectif? Que veux tu atteindre? Commence par là, et écris ta vision noir sur blanc sur un papier (à la main de préférence), garde le précieusement et relis... tous les jours. Passe à l'action!

O4

## **Sois résilient.e**

Relève toi après l'échec, demande conseil, recommence. Si tu sens au fond de toi que ton idée est bonne, soit résilient.e et continue, ajuste et accroche toi. Les succès rapides et faciles ne sont pas la norme, c'est beaucoup de travail, de courage et de persistance. "You've got this!"

## O5

### Trouve ton approche

Aka ta niche! Tu ne peux pas parler à tout le monde car au final, tout le monde, c'est personnel! Sans forcément trouver une seule spécialité, identifie tes points forts et ce qui te différencie, utilise ton talent unique. Tu ne vois pas ce que je veux dire? Retourne au point numéro 1!

## O7

### Rédige ton texte

Prend le temps de trouver ton style, tes phrases d'accroche et ton vocabulaire spécifique. Réutilise ce MÊME vocabulaire de manière systématique quand tu prends la parole sur ton site, les réseaux et autres. Garde une cohérence forte, simple et concise.

## O6

### Booke un photographe

Construis une image à montrer au monde qui te ressemble et qui présente de la manière la plus professionnelle qui soit, ton identité. Garde un fil conducteur puissant. Un photographe peut t'aider.

## O8

### Répète ton message

Une fois ton message bien identifié et rédigé, répète, répète et répète! Tu seras fatigué.e de toi même avant les autres. N'oublies pas qu'une personne peut avoir vu ton site mais pas ton compte Insta et vice versa. Sur ton compte Insta, ta story dure 24h et le poste d'aujourd'hui ne sera pas vu par les personnes qui consulteront ton profil demain ....

## O9

### Sois pro

Assurance Rc pro, immatriculation, coordonnées et rib sur ta facture, une orthographe soignée, des cvg irréprochables. Toutes ces petites choses sont importantes, professeur.e de yoga, c'est un métier.

## O10

### Connecte

Développe ton réseau de professeurs, participe à leur cours, à un groupe privé, organise des évènements entre pairs, Présente toi en studio, auprès d'entreprises, auprès des élèves. Sans avoir besoin de te vendre, créer des relations authentiques font une grande différence sur ton réseau.

11

## Définis ton objectif

Au delà de ta vision, quel est ton objectif de revenus? Bien le définir permet de mettre en place un plan pour l'atteindre et de mesurer tes progrès. C'est un peu comme entrer une destination dans le GPS... sinon tu peux aussi rouler pendant des heures ;-)

13

## Ouvre un compte gratuit mailchimp

Si il y a une chose à faire avant toute chose c'est de construire ta base mail, c'est ton objectif numéro 1. C'est long et laborieux mais le retour dépasse de loin les milliers de followers sur insta. Construis ta base, nourris ta base et développe ta base.

Mailchimp ou convertkit proposent des versions gratuites pour démarrer.

12

## Un site basique

N'essaie pas de vouloir être original.e et coder ton propre site, aujourd'hui, les meilleures propositions sont fournies par squarespace, wordpress, uscreen et shopify. Ces plateformes sont conçues par des experts pour te rendre la vie plus facile. Ce qui compte, c'est ton contenu.

14

## Contenu premium

Ton contenu attire ta communauté, propose leur un contenu exclusif et gratuit qui te représente toi et ton expertise au mieux. C'est un accélérateur pour ta base mail. De nombreuses stratégies sont possibles, je l'aborde en détail dans le programme YBS, sur mon podcast et dans ma masterclass gratuite.

15

## Planifie ton année

Fais un planning d'activité sur l'année, liste les retraites, tes cours réguliers, planifie des ateliers et les évènements auxquels tu veux assister, ensuite réfléchi à un contenu adapté en fonction de la saison, Détermine des thématiques et planifie la communication sur les réseaux. Cela évite de se demander quoi poster le dimanche soir... - 4 -

16

## Forme-toi

L'assurance vient avec les connaissances et l'expérience. Forme-toi sur les sujets que tu souhaites développer et/ou enseigner.

17

### **Ne négocie pas ton tarif**

Ton travail a de la valeur, point à la ligne.

Cette valeur, c'est toi qui la détermine, car tu donnes en échange de la valeur ajoutée et du temps.

18

### **Pratique**

Développe ta pratique personnelle et cultive ta curiosité. N'hésites pas à participer aux cours d'autres professeurs, pour t'en inspirer et booster ta propre créativité.

19

### **Travaille**

Etre professeur de Yoga est un full time job si tu veux en vivre confortablement, c'est du travail constant. C'est ce qui fait la différence entre un pro et un amateur (pour plus de détails sur cette idée, je te recommande Steven Pressfield, un de mes auteurs préférés).

20

### **Suis ton intuition**

Souvent négligée par manque de confiance en nous, c'est pourtant cette petite voix qu'il faut écouter. Cette idée qu'on a au fond de nous qu'il faut suivre. L'être humain est bien fait et l'intuition est l'une des forces les plus puissantes dont nous disposons.



“

IL SUFFIT PARFOIS  
JUSTE D'UN DÉCLIC

-  
**Nathalie Alauzen**

### Programme de coaching

J'ai développé une méthode d'accompagnement sous forme de coaching de groupe pour te permettre de vivre confortablement de tes revenus.

[\*\*Le programme\*\*](#)



The image shows a promotional graphic for a coaching program. On the left, the words "BUSINESS" and "of yoga" are displayed in large, bold, black letters. Below "of yoga" is a stylized, handwritten-style font. At the bottom left is a small logo consisting of a triangle with a circle inside. At the bottom right, there is a red rectangular button with the word "COACHING" in white capital letters. To the right of the text, a woman with blonde hair is sitting cross-legged on the floor, smiling. She is wearing a patterned snakeskin-style blouse and blue jeans. The background is plain white.

