

# FORMATION PROFESSEUR DE YOGA

Certifiée Yoga Alliance

10 weekends et 200h

Méthodologie UNIque

Moyens pédagogiques

Programme de  
Septembre à Juin

L'UNIon d'experts de  
l'UNIvers du yoga

Techniques modernes  
pour garantir la maîtrise  
des compétences

## Pourquoi choisir notre formation ?

UNI Yoga est un Centre de Formation et de Pratique du Yoga, unique sur le marché pour son approche globale du Yoga, proposant une vision holistique de l'UNivers du yoga.

- ✓ Vision globale et universelle du yoga
- ✓ Trois professeurs principaux avec 3 expertises différents et complémentaires
- ✓ Des intervenants expert dans leur domaine
- ✓ Une méthodologie d'enseignement propre (UNIque)
- ✓ Grace à notre centre de yoga - possibilités d'embauche et de pratique avec des vrais participants.
- ✓ Des moyens de formations en ligne avec notre LMS - logiciel de formation
- ✓ Enregistrement de séances à but pédagogique.
- ✓ Une gestion par compétences pour garantir votre apprentissage.
- ✓ Certification Yoga Alliance valide dans le monde entier
- ✓ Centre agréé de formation permettant d'accéder aux financements.



### UNI YOGA Centre de Formation

Basé à Mouans-Sartoux, le centre de Formation UNIYOGA est né avec la vocation d'offrir une formation de Professeurs. Fondé par Estefanía Lledó, professeure accréditée YOGA ALLIANCE depuis 2013.

Le centre de formation compte maintenant deux domaines de formation :

1. Professeur de Yoga - accréditée Yoga alliance.
2. Formation Continue - accréditée Yoga Alliance



## A propos de nous et notre vision de l'UNivers du Yoga



*« Pour moi cette formation répond à un besoin d'intégrer les bases des différents styles de yoga dans leur globalité pour offrir une vision holistique et complète de l'UNivers du yoga.*

*Selon moi une formation de rêve !*

Estefanía Lledo – Responsable académique

A la différence de la plupart des formations de Professeur de Yoga du marché, UNİYOGA fait intervenir des professionnels, experts dans leur domaine ou bien avec une double compétence difficile à trouver, qui complète la spécificité UNIQUE et UNiverselle telle que nous la développons.

**3 professeurs principaux de Yoga** Expérimentés dans leur discipline, Hatha, Ashtanga, Yin, etc...

**Sage-femme & professeur de Yoga** pour le module : Yoga de la femme, Prénatal, Hormonaux

**Professionnel de la sante & professeur de yoga** pour le module : Anatomie et physiologie

**l'UNION**  
**Notre Force**

Plusieurs Professeurs,  
des domaines différents,  
une même vision

## Objectifs des formations

1. Maîtriser et intérioriser les fondamentaux du yoga : philosophie, postures, anatomie, pranayama, pédagogie de l'enseignement
2. Développer la régularité dans la pratique
3. Construire et enseigner un cours de yoga à partir de notre méthode simple et pédagogique
4. Apprendre à aider les élèves présentant des limitations physiques en leur proposant des supports ou des alternatives.
5. Connaître les règles éthiques qui soutiennent l'art d'enseigner le yoga.

## Moyen Pédagogiques

- 10 week-ends **présentiels** de Septembre à Juin.
- **Développement des 5 Compétences**
- LMS – Accès au portail offrant:
  - séances pratiques, audio-vidéos, et documents complémentaires
  - évaluations
- Pratique de l'enseignement
- Enregistrement des séances à but pédagogique

## 5 Catégories formatives

1. Techniques, formation et pratique :
  - Ashtanga Vinyasa, Hatha et yin yoga
  - Yoga adapté
  - Les outils de base du yoga
2. Méthodologie UNI Yoga
3. Anatomie et physiologie
4. Philosophie et Historie
5. Praticum

## Nos 5 compétences

1. Accompagner le développement de la pratique personnelle
2. Maîtrise des outils de base et de la pédagogie
3. Construction de séances de yoga adaptées
4. Contribuer à la diffusion authentique de la philosophie et du bien-être du yoga
5. Développer l'écoute, l'observation et le détachement



# A qui s'adresse la formation ?

Ce programme, pensé pour vous accompagner dans votre parcours du yoga, est ouvert aux étudiants désireux de développer et approfondir leur pratique personnelle. Il est aussi destiné aux personnes qui sentent le besoin ou la vocation de partager la connaissance du Yoga en tant qu'enseignant. Il n'est cependant pas adapté aux femmes enceintes.

## Comment s'inscrire :

Contactez-nous et remplissez le formulaire d'application en ligne sur [www.uniyoga.fr/inscription](http://www.uniyoga.fr/inscription)



*Prix de la formation*

*2.950eur*

*Avant le 30 mars*

*2.450eur*

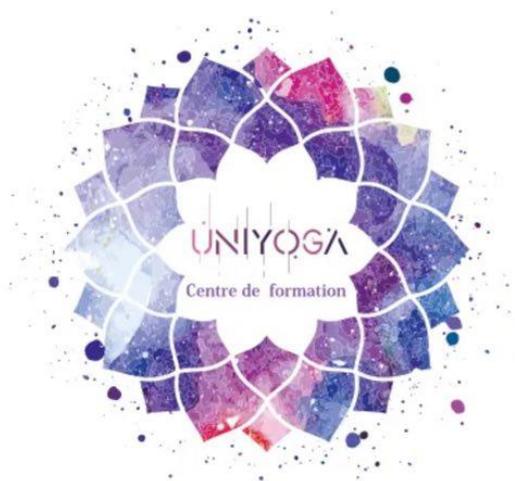
*Paiement :*

*450eur Inscription*

*4 ou 5 chèques de*

*500eur*

*Encaissé toutes les 2  
mois à partir de  
septembre*



UNI YOGA

Centre de formation & Pratique

📍 240 chemin des bastions  
06370 Mouans-Sartoux

☎ 06 95 42 52 25

[www.uniyoga.fr](http://www.uniyoga.fr)