



**FORMATION PROFESSEUR DE YOGA 200H
CERTIFIEE YOGA ALLIANCE**

Format intensif 4 mois

TABLE DES MATIERES

| | |
|---------------------------------------|----|
| Présentation du centre de formation | 3 |
| L'équipe pédagogique | 5 |
| Présentation de la formation 200h | 13 |
| Calendrier des week-ends de formation | 16 |
| Moyens pédagogiques et techniques | 17 |
| Modalités d'évaluation | 18 |
| Parcours personnalisé | 19 |
| Modalités d'inscription | 20 |
| Taux de réussite et satisfaction | 21 |
| Nous contacter | 21 |

PRESENTATION DU CENTRE DE FORMATION

Basé à Mouans-Sartoux, le centre de Formation UNIYOGA est né avec la vocation de proposer la *Formation de Professeur* de yoga et de la *Formation Continue* pour l'approfondissement des connaissances sur la durée. Fondé par Estefanía Lledó, professeure accréditée YOGA ALLIANCE depuis 2013 en plus de ses 15 ans d'expérience dans la gestion de la formation et de la transmission de connaissances.

Notre structure

Organisme de Formation enregistré sous le n° 93060893006 auprès du Préfet de la Région Provence Alpes-Côte d'Azur, notre forme juridique est associative et notre SIREN le 887866226. Certifié Qualiopi n° ATA 675 2025 pour les actions de formation.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

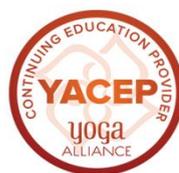
Nos labels Yoga Alliance

Le centre de formation compte maintenant deux domaines de formation et deux « labels » de l'organisation Yoga Alliance

1. École de Yoga (Certification Professeur de Yoga 200h) – accréditée Yoga Alliance.



2. École de yoga en Formation Continue – accréditée Yoga Alliance



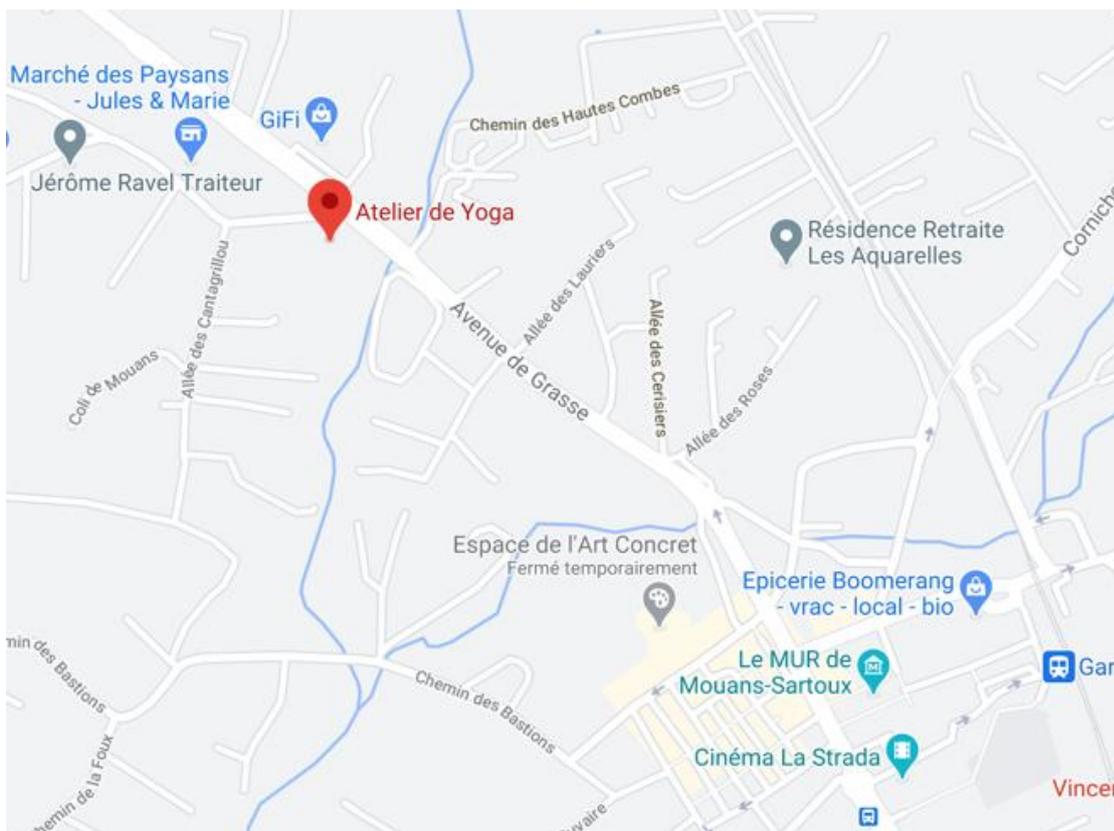
Nos deux « labels » de la Yoga alliance sont synonymes de qualité et valables au niveau international.

N'hésitez pas à consulter la base de données de Yoga Alliance pour trouver UNIYOGA <https://www.yogaalliance.org/>

Notre espace dédié au yoga

Les locaux de notre centre de formation se trouvent à **L'ATELIER DE YOGA au 23 chemin des Plaines - 06370 Mouans-Sartoux**. Le studio est un espace unique dédié à la pratique de yoga, avec tout le matériel nécessaire.

A 15 min à pied de la gare de train de Mouans-Sartoux et à proximité immédiate du centre-ville. De nombreuses places de parking gratuites sont disponibles devant et derrière le bâtiment.



L'EQUIPE PEDAGOGIQUE



Estefanía Lledó, professeure d Ashtanga Yoga, Yin Yoga, Kundalini yoga, Yoga pour enfants, méditation. Yoga thérapeute (le yoga appliqué au domaine de la santé) fondatrice du centre de formation UNIIYOGA. Estefanía est notre experte en gestion pédagogique avec 15 ans d'expérience dans la Gestion des Plans de Formations au niveau international.

Sat Nam, Je m'appelle Estefania, et mon nom spirituel est Devi Ramdass.

Mon parcours dans le yoga a véritablement commencé en 2012, lorsque j'ai suivi ma première formation à l'École Ashtanga Yoga Paris, sous la direction de Gérald Disse, élève direct de Sri K. Pattabhi Jois. Cette expérience a profondément transformé ma vie et a marqué le début d'une reconversion professionnelle inattendue.

Depuis 2013, j'enseigne le yoga et la méditation dans mes propres studios : www.EspaceZen06.fr et www.atelierdeyoga.fr.

Toujours animée par le désir d'approfondir mes connaissances et d'enrichir ma pratique, j'ai suivi diverses formations complémentaires au fil des années.

En 2014, je décide d'approfondir mes connaissances du **Yin Yoga** avec Biff Mithoefer, une immersion qui m'a permis de prendre conscience du pouvoir des postures statiques et de leur effet profond sur les fascias, un outil précieux dans la gestion des douleurs et libération des tensions.

En 2015, j'ai découvert le **Yoga pour golfeurs** avec Katherine Roberts, une méthode alliant mobilité, concentration et performance physique.

L'année suivante, en 2016, j'ai suivi une formation en **méditation de pleine conscience pour enfants et adolescents** avec Jeanne Siaud-Facchin, intégrant ainsi des outils spécifiques pour accompagner les plus jeunes dans la régulation émotionnelle et la concentration.

En 2017, j'ai exploré le **Yoga Intégral**, une approche qui unit la pratique de yoga aux principes de l'Ayurveda, à travers une formation avec Michèle Lefèvre.

En 2018, je découvre le **Yoga Tune Up** avec Jill Miller, une technique d'auto-massage qui apporte une richesse complémentaire au Yin Yoga, notamment dans la libération des tensions et la réduction des douleurs musculaires.

Entre 2019 et 2021, je me consacre à une formation longue et approfondie en **Yoga Thérapie à Paris avec le Dr Lionel Coudron**. Ce programme me permet aujourd'hui d'enseigner le yoga à des personnes atteintes de pathologies, en adaptant et ajustant la pratique à leurs besoins spécifiques, ainsi que de proposer des suivis individuels.

En 2023-2024, je poursuis mon parcours avec les niveaux 1 et 2 de **Meridian Yoga** aux côtés du Dr Rose Erin Vaughan à New York. Cette approche novatrice, mêlant yoga, méridiens énergétiques et les points d'acupressions inspirés de la médecine chinoise, enrichit les séances yin yoga.

Enfin, en 2025, je décide d'élargir mon champ de vision et de me former au **Kundalini Yoga**, issu de la tradition du yoga tantrique — un univers encore différent mais tout à fait complémentaire, centré sur la circulation de l'énergie, la récitation de mantras et les kriyas dynamiques.

Parallèlement, je pratique la méditation depuis 2005 et suis considérée comme une élève avancée du Dr Joe Dispenza. En 2014, j'ai eu l'opportunité de participer à une étude scientifique à Munich, visant à mesurer l'activité cérébrale en état méditatif.

En 2016, l'harmonium est entré dans ma vie de manière inattendue. J'ai alors commencé l'étude du chant de mantras, du sargam et de l'harmonium dans la tradition indienne avec Daniel Tacker. Ces moments de chant sont devenus pour moi de véritables instants de détachement, de joie et de légèreté. Aujourd'hui, le Bhakti Yoga occupe une place essentielle dans ma pratique personnelle.

Avant de me consacrer pleinement au yoga, j'ai travaillé pendant 21 ans dans les domaines des ressources humaines, de la stratégie et de la gestion de la formation à l'échelle internationale. Je suis titulaire de deux maîtrises en Droit et en Économie, ainsi que d'un Master 2 en Ressources Humaines. D'origine espagnole, je parle couramment le français et l'anglais.

Intentions pédagogiques

Je suis responsable de la globalité du programme académique et la mise en place des moyens pédagogiques modernes et de qualité pour garantir une expérience UNlyoga incomparable. Je me considère comme un chef d'orchestre; la vraie valeur ajoutée de notre proposition se trouve dans le travail en équipe, dans la vision commune : le yoga ne fait qu'UN, unique et holistique. La symphonie est donc créée par l'ensemble de l'équipe pédagogique, le parcours proposé, la façon de présenter le contenu, l'évolution, la réflexion et la participation des stagiaires. Je suis aussi **tuteur de pratique**.

*« Pratiquez et le reste viendra. »
Sri K Pattabhi Jois*



Isabelle Lecomte

J'ai pris mon premier cours de yoga à l'âge de 10 ans, c'était en 1969 ! J'ai enseigné mon premier cours à 20 ans. Ainsi j'ai le sentiment que le yoga est pour moi le parcours d'une vie.

J'ai profité d'un séjour de longue durée aux Etats Unis pour suivre une première formation de professeur de yoga en 1994, au Kripalu Center, dans le Massachussetts. Après avoir expérimenté les techniques d'enseignement du Hatha Yoga, je me suis aperçue que j'étais limitée sur le plan pédagogique, ne sachant pas comment faire progresser mes élèves au fil des ans.

sachant pas comment faire progresser mes élèves au fil des ans.

De retour en France, je me suis mise en quête d'un style de yoga qui serait à la fois précis et méthodique, structuré et structurant. C'est ainsi que j'ai découvert le yoga Iyengar®. Je me suis inscrite en cours débutants pour apprendre les bases de l'alignement. Puis j'ai passé un « examen » pour intégrer une pré-formation. Puis un autre pour intégrer un programme de formation de professeurs sur deux ans. J'ai obtenu deux certificats d'enseignante de yoga Iyengar® en 2000 et 2002, délivrés par le Ramamani Iyengar Yoga Institute à Pune.

Outre la formation continue au travers des cours hebdomadaires que je suivais, les stages et conventions, j'ai complété cette formation initiale par 3 années d'approfondissement, avec à la clé un nouvel examen, obtenu en 2013.

Parallèlement à ce parcours yogique, j'ai mené une carrière dite classique dans un groupe international pendant plus de 20 ans, avec en point de départ une formation juridique. Je pense sincèrement que mon épanouissement professionnel, ma capacité à gérer les ressources humaines avec humanité, ma créativité, ma clarté d'esprit, la confiance en moi reposent exclusivement sur la pratique persévérante et l'enseignement du yoga.

Aujourd'hui, dans le cadre de ma structure Holiways, créée en 2016, je me consacre exclusivement à la formation et à l'enseignement. Je donne des cours de communication interne et management à des étudiants en communication et ressources humaines. Cela me permet d'être au fait des nouvelles techniques d'enseignement, adaptées aux nouvelles générations. Par ailleurs j'interviens dans le cadre de la formation professionnelle continue autour de thématiques liées au bien-être au travail : Risques Psychosociaux, Management etc. Ainsi j'ai l'habitude de préparer et conduire des formations auprès de différents publics.

Et naturellement la plus grande place est consacrée au yoga que j'enseigne dans le cadre de cours hebdomadaires et stages mensuels auprès de particuliers.

Ainsi je considère que le yoga est le plus bel outil de développement personnel et professionnel qui soit. C'est la raison pour laquelle je poursuis l'enseignement avec ferveur. Contribuer à la formation de futurs professeurs de yoga s'inscrit dans la suite logique de mon parcours de vie avec le souhait profond de partager mon expérience.

Intentions pédagogiques

Dans le cadre de la formation UNIYOGA j'interviendrai dans le domaine de la **pédagogie posturale et tuteur de pratique**.

Cela consiste à permettre aux aspirants professeurs de yoga de préparer et structurer un cours de yoga grâce à une méthode UNIque qui caractérise notre formation. Pour cela ils recevront un support qui leur servira de trame pour élaborer leurs cours de yoga de manière à la fois variée et sécurisante pour leurs élèves.

Parallèlement, lors de chaque session ils étudieront de manière détaillée au moins une posture de base. Ils devront en connaître la signification en sanscrit, ses principaux points clés, sa famille posturale, ses principaux bienfaits et contre-indications ainsi qu'une version alternative aménagée. Grâce à un support pédagogique ils pourront déployer ensuite cette méthodologie pour des postures plus avancées de manière autonome.

En pratique les élèves-professeurs seront entraînés à enseigner, à repérer des erreurs communes, à corriger et à contrôler leur cours vis-à-vis d'un groupe.

Selon le principe de pédagogie inversée, les apprenants-professeurs auront des recherches et des travaux préparatoires à réaliser en amont des sessions. Ceci garantira un temps optimisé en séance.

« C'est à travers l'alignement de mon corps que j'ai découvert l'alignement de mon esprit, de mon Être et de mon intelligence. »

Sri B.K.S Iyengar



Nam Kriya Singh

Mon nom est Frédéric Etilé. J'ai commencé la pratique de la méditation et des arts énergétiques chinois, comme le tai-chi chuan et le kung-fu, au début des années 2000. Ces pratiques m'ont ouvert les portes d'un nouvel état d'être, plus à l'écoute du monde et de moi-même, à la recherche de plus de sérénité, de simplicité et d'équilibre de vie.

C'est à travers la lecture d'anciens textes indiens, des upanishad, les yoga-sutra de Patanjali, que j'ai découvert le monde du yoga et les traditions indiennes millénaires sous-jacentes. La recherche intellectuelle

est venue en premier, puis la pratique des yama, des niyama, et enfin les postures corporelles et le reste.

Le premier cours de yoga auquel j'ai assisté était un cours de kundalini yoga, une des multiples branches du yoga, ancestrale mais aussi très contemporaine. Conquis dès la première fois, j'ai passé mon diplôme d'enseignant quelques années plus tard en 2017, auprès de la Fédération Française de Kundalini Yoga.

Intentions pédagogiques

J'interviendrai durant la formation pour expliquer l'histoire, la philosophie et l'évolution du yoga à travers les millénaires mais de manière concrète, en reliant la théorie à l'expérience.

Mon but est de donner aux futurs enseignants un cadre de référence et des repères fondamentaux qui leur permettront d'approfondir leurs propres recherches de manière autonome, le yoga étant en effet une quête permanente de recherche de soi.

Nous étudierons ainsi en profondeur les yoga-sutra de Patanjali, un texte de référence fondamental, toute école confondue, et plongerons dans les racines védiques, upanishadiques, bouddhistes avant de nous tourner vers le tantra et les évolutions plus modernes du yoga.

J'espère partager ma passion de ces textes de toute la beauté et de la sagesse qu'ils contiennent. Le dernier week-end de formation sera dédié à la découverte du kundalini yoga et du bhakti yoga à travers le son, les vibrations et le chant de mantra.

« En chacun de nous se trouve un lac de sagesse, calme et apaisant ; Le plus beau et le plus profond bassin de bonté, de compassion et de clarté. Comprendons cela, et plongeons-y ; en nous-mêmes. »

Yogi Bhajan



Irene Clavijo

Responsable de l'anatomie et la physiologie du yoga. Irene fait partie des personnes cherchant à comprendre le fonctionnement du corps dans sa globalité. Cette curiosité l'emmène à faire des études de médecine, afin de devenir médecin généraliste.

Yogini de longue date, c'était une évidence pour elle de se former en Yogothérapie pour lier sa passion personnelle au domaine professionnel.

Elle est aussi instructeur de Kundalini Yoga. L'autre découverte qui marquera fortement son parcours sera l'ostéopathie et en 2010 elle décide de se former en médecine manuelle et ostéopathie à l'université de Paris 13. Elle s'initie également au Mindfulness, effectuant un MBSR et des retraites de méditation.

Intentions pédagogiques

Ma participation complète l'équipe pédagogique en incorporant des compétences médicales, physiologiques et anatomiques. J'interviendrai durant la formation pour enseigner l'anatomie et la physiologie de manière concrète, en reliant la théorie à la pratique de yoga.

Mon but est de donner aux futures professionnelles de yoga un cadre de référence et des repères fondamentaux qui leur permettront d'assurer une pratique de yoga en toute sécurité, éviter les blessures et rééduquer le corps et l'esprit. Nous étudierons en profondeur l'anatomie du mouvement, et plongerons dans la prévention de trois problèmes majeurs des yogis (Nuque-cervical-épaule, dos et genou) Nous essayerons également de faire comprendre les enjeux de base à prendre en compte (hyper, hypo tension, trouble hormonal, l'intégrité des articulations, etc). Entre autres, nous étudierons également la physiologie du système respiratoire, les différences entre tension et compression et le yoga pour la femme enceinte. J'espère partager ma passion pour la santé travers le corps.

« Ce mouvement alternatif d'inspiration et d'expiration a été donné à notre corps pour que, irrigué et rafraîchi, il se nourrisse et vive. »

Platon



Jean FREGFON

En 2008, la rencontre avec un initiateur de yoga, Pierre Noël, changea ma vie. Suite à un accident grave, la médecine lui avait annoncée une paralysie totale et définitive. Le yoga, ses voyages en Indes et sa foi lui permirent de retrouver la mobilité et bien plus encore.

Quelques années plus tard, à mon tour je fus confronté à la maladie. La méditation, les retraites avec des moines bouddhistes et le yoga me permirent de rester confiant face à elle. L'exemple de Pierre me confortait dans cette voie.

Les effets spectaculaires sur ma santé et l'étonnement des médecins me persuadèrent d'étudier et de comprendre les mécanismes du yoga. Je participais à la formation 200h UNIYOGA et j'enchainais l'année suivante avec la formation Yoga Santé.

Eternel explorateur, chaque jour j'expérimente le yoga en intégrant les trésors ancestraux partagés par les maîtres des différents courants. Mon suivi médical confirme l'efficacité de mes pratiques quotidiennes.

Au niveau professionnel, Depuis 30 ans, je travaille comme consultant technique en système d'information pour les plus importantes sociétés informatiques mondiales. Depuis quelques années j'ai posé mon ordinateur dans une société à Sophia Antipolis et évidemment en parallèle j'y enseigne, le yoga.

Intentions pédagogiques

Dans le cadre de la formation UNIYOGA, je suis assistant pédagogique et **tuteur de pratique**. Je participerai à quelques journées de formation pour assister les professeurs.

Je donnerai également des cours à l'atelier de yoga dans lesquels la méditation sera très présente. Mon objectif est de préparer physiquement et mentalement les futurs enseignants à la méthodologie d'enseignement UNIYOGA.

« Le rythme du corps, la mélodie de l'esprit et l'harmonie de l'âme créent la symphonie de la vie. »

Sri B. K. S. Iyengar



Christelle Mauny

Tout a commencé en 2015 lorsque j'ai mis pour la première fois les pieds dans un studio de yoga accompagnée par une amie souhaitant me faire découvrir sa passion... rapidement devenue mienne également !

Grâce à une pratique régulière et à l'enseignement bienveillant de mes professeurs, j'ai observé un changement profond opérer en moi sur le plan physique mais aussi spirituel. Plus sereine et ancrée dans le moment présent, j'aborde le yoga dans sa dimension globale et l'intègre dans mon quotidien.

Souhaitant aller plus loin sur ce chemin, j'ai décidé d'intégrer la 1^{ère} promotion de la formation de professeur de yoga 200h UNIYOGA. Depuis, j'enseigne au sein du studio Atelier de yoga ainsi qu'en cours particuliers. J'aime partager cette connaissance et enseigner aux élèves un yoga où l'alignement postural a une place importante dans une ambiance conviviale à mon image.

La transmission des savoirs et des connaissances est pour moi un sujet passionnant qui m'a accompagné pendant près de 15 ans dans ma vie professionnelle « corporate » où j'ai exercé dans les domaines de la communication et des relations entreprises dans l'enseignement supérieur notamment. Aujourd'hui, j'ai la chance de pouvoir allier ces compétences à ma passion du yoga.

Intentions pédagogiques

Dans le cadre de la formation, j'interviendrai en tant que référente pédagogique et **tuteur de pratique**. Ma mission principale sera d'être l'interface entre l'équipe pédagogique et les stagiaires. J'accompagnerai les stagiaires tout au long de leur parcours de formation afin de répondre au mieux à leurs attentes et besoins. Ils auront également la possibilité de pratiquer des séances de yoga avec moi au studio.

« Le yoga ne change pas seulement la façon dont nous voyons les choses, il transforme la personne qui voit. »

Sri B.K.S Iyengar

PRESENTATION DE LA FORMATION 200H

Notre programme de formation se déroule sur **4 mois**. Il concerne les FONDEMENTS du yoga avec une vision holistique unique sur le marché.

Objectifs pédagogiques :

1. **Maîtriser les outils de base du yoga et de sa pédagogie grâce à l'étude du yoga traditionnel** (la 1ère série d'Ashtanga, les Kriyas en Kundalini, l'approche Iyengar) **et du yoga moderne** (Bikram yoga et yoga Vinyasa) pour vous donner une vision complète, universelle mais solide sur les bases du yoga.
2. **Construire et encadrer des séances de yoga** sécuritaires, variées, équilibrées, personnalisables et adaptables à différents publics grâce à notre **méthodologie UNIYOGA**.
3. **Développer l'écoute, l'observation et le détachement**, aptitudes essentielles en tant que professeur de yoga
4. **Développer des compétences en gestion d'entreprise** (finance, communication, marketing etc.) adaptées à l'univers du yoga.

Durée :

Le cursus comptabilise 200 heures + et débouche sur la certification : « Professeur YOGA ALLIANCE ». Certification valide en France et à l'international

Format :

2 semaines intensives en présentiel pendant les vacances scolaires. *Il est également possible de participer en Zoom lors des week-ends en présentiel (selon cas particuliers).*

Accompagnement et pratique pendant les 4 mois entre les sessions intensives.

Après la première semaine intensive, les stagiaires auront **quatre mois** pour approfondir leur pratique avant la deuxième session. Cette période est essentielle pour intégrer les enseignements et développer une pratique personnelle de yoga.

Pendant ces 4 mois, chaque stagiaire devra :

- Suivre 40 heures de cours** en présentiel avec les professeurs de L'Atelier de Yoga.
- Participer aux Zooms de philosophie et d'anatomie.**
- Préparer un practicum en groupe** pour mettre en application les apprentissages.
- Compléter le module en ligne Business of Yoga**
- Choisir son Tuteur de Pratique**, avec qui échanger sur l'organisation des 4 mois, partager ses doutes, ses difficultés, etc.

Le rôle du Tuteur de Pratique

Pour soutenir son évolution, chaque stagiaire devra choisir un **tuteur de pratique** parmi les professeurs de L'Atelier de Yoga. Ce tuteur sera un guide et un repère tout au long de son parcours.

Le **Tuteur de Pratique** accompagnera les stagiaires en :

- ◇ Suivant leur progression et en répondant à leurs questions.
- ◇ Les aidant à structurer leur pratique et à garder un bon rythme.
- ◇ Leurs apportant des conseils personnalisés selon leur évolution.

Cet accompagnement est une **opportunité unique d'échanger avec un professeur de référence**, leur votre pratique et de construire les bases solides d'un enseignement futur.

Nous encourageons chaque stagiaire à **être proactif dans leur apprentissage** et à profiter pleinement de cette immersion.

Matériels nécessaires :

Les stagiaires auront besoin d'un ordinateur ou d'une tablette pour visionner le contenu en ligne, répondre aux évaluations et renvoyer les exercices demandés.

Programme :

Il se divise en 5 catégories (déterminées par les standards de la Yoga Alliance).

1. Techniques, Entraînement et Pratique - 100 h

- La **pratique** ensemble des outils de base : asanas, pranayamas, Kriyas, chants, méditations, etc.
Toutes les journées de formation démarrent et finissent par une pratique ensemble, dans les différents styles étudiés - Ashtanga Vinyasa, Hatha Yoga, Kundalini et Iyengar.
- **Entraînement & techniques** : Apprentissage et compréhension des aspects techniques (alignements, adaptation, entrer et sortir des postures, sécurité) et aussi des aspects plus subjectifs (mission, mécanisme d'action, indications, bienfaits) des outils de base : asanas, pranayama, kriya, chants et méditation.

2. Méthodologie d'apprentissage - 30 h

- **Méthodologie UNIYOGA** : compréhension et utilisation de notre méthodologie pour pouvoir construire des séances de yoga adaptées aux besoins des élèves et en toute sécurité.
- Développement des **compétences & techniques d'enseignement** : observation, compétence en communication, trouver votre voie, gestions des dynamiques de groupe, gestion du temps etc.
- **Développement de compétences interpersonnels (soft skills)** : détachement, bienveillance, gentillesse, motivation, inspiration. "Les Qualités du prof idéal".

3. Anatomie et Physiologie - 30 h

Anatomie humaine, anatomie du mouvement, physiologie humaine (organes et systèmes du corps). Corps subtil et énergétique (nadis, chakras ou centres d'énergie) et son application à la pratique du yoga – Yoga de la femme, prénatal, yoga adapté.

4. Philosophie du Yoga, Style de vie et Éthique du professeur de Yoga - 30 h

- La philosophie avec l'étude des textes traditionnels (Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika et Bhagavad Gita)
- L'histoire du yoga et la biographie des principaux maîtres de yoga pour avoir une connaissance globale et complète de l'univers du yoga.
- Les principes de base de la vie yogique (Yamas et Niyamas, les concepts de dharma et karma) et leurs applications à la vie d'aujourd'hui.
- L'éthique du professeur de yoga, les relations avec les élèves et la communauté.
- Comprendre le concept de SEVA – et la valeur de servir l'autre à travers la pratique de yoga.

5. Practicum - 10 h

C'est la catégorie où les stagiaires mettent en pratique leur apprentissages :

- 5h de pratique de l'enseignement pendant les journées de formation (avec les professeurs et les autres stagiaires).
- 5h de pratique d'enseignement avec de vrais yogis à l'Atelier de yoga, pendant les vacances scolaires. Séances gratuites où les yogis qui participent remplissent une fiche de retour sur expérience à la fin de la séance.

Module e-learning – Business of yoga

CALENDRIER DES WEEK-ENDS DE FORMATION

Une journée type de formation :

- 8h-10h : Pratique
- 10h15-12h30 : Théorie
- 12h30-13h30 : pause déjeuner
- 13h30-15h30 : Théorie
- 15h45-18h : Pratique

Programme octobre 2025 – février 2026

EN PRESENTIEL

1^{er} Semaine – du lundi 20 au vendredi 24 octobre 2025 – Les Fondamentaux

Méthodologie UNIYOGA, les outils de base du yoga : bandhas, kriyas, pranayama, mudras. Séquençage. L'univers du yoga : Ashtanga, Sivananda, Yoga Iyengar
Asana Lab - étude posturale.
Practicum – entraînement à l'enseignement

Pendant 4 mois :

- Zoom Philosophie et histoire du yoga
- Zoom Anatomie
- 40h de pratique personnelle avec nous
- Business of yoga
- Practicum – pendant les vacances scolaires de Noël

2^{ème} semaine – du lundi 23 au vendredi 27 février 2026 – Approfondissement

Philosophie et histoire du yoga. Anatomie du yoga, Yoga prénatal et Ethique du yoga.
L'univers du yoga : Kundalini yoga, yoga thérapeutique, yoga moderne
Evaluations pratique et écrite

EN VISIO-CONFERENCE

Séances Zoom Anatomie et Histoire et Philosophie du yoga (dates à venir).

PRACTICUM

Trois Practicum sont à réaliser : le 1^{er} pendant la semaine de démarrage, le 2^{ème} pendant les vacances scolaires de Noël et le 3^{ème} pendant la 2^{ème} semaine de formation correspondant à l'évaluation pratique de fin de formation.

Dates Practicum - vacances scolaires de Noël 2025 :

- Lundi 29 décembre - 12h30 ou 18h30
- Mardi 30 décembre - 18h30
- Mercredi 31 décembre - 18h30
- Vendredi 2 janvier – 12h30 ou 18h30
- Samedi 3 janvier – 11h

DOSSIER : A rendre le jour des évaluations**REMISE DES DIPLOMES :**

Le 27 juin 2026 à 18h au château de Mouans-Sartoux avec le maire de Mouans-Sartoux M. Pierre Aschieri

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Notre formation UNIYOGA offre à chaque stagiaire l'occasion UNIque d'échanger et de partager avec nos formateurs experts lors des week-ends en présentiel, tout en bénéficiant de la souplesse et facilité d'utilisation de notre plateforme d'e-learning pour visionner à leur rythme le contenu pédagogique.

Notre différence : La pédagogie inversée

Nous pratiquons la pédagogie inversée où chaque stagiaire devient acteur de son apprentissage. En amont des semaines de formation, les stagiaires doivent prendre connaissance via notre plateforme, des contenus et séances de yoga en lien avec la thématique à venir mais également anticiper leurs questions afin de capitaliser sur leurs acquis.

Aucun manuel de formation ne sera remis aux stagiaires en début de formation. Chaque stagiaire se constituera lui-même son dossier à l'aide des éléments fournis sur le LMS et des documents à rendre lors de la formation. Ce manuel sera donc personnalisé.

Les moyens pédagogiques techniques :

- Rencontre avec nos formateurs experts dans leur domaine lors des journées de formation dans notre salle dédiée
- Accès personnalisé à notre plateforme d'e-learning (LMS)
- Contenus pédagogiques disponibles sur notre LMS :
 - Audio-vidéos
 - Fiches par outils (pranayamas, mudras...)
 - Fiche méthodologie UNIYOGA
 - Protocoles d'adaptation
 - Séance de yoga par thème
 - Evaluations

Les moyens pédagogiques d'encadrement :

- Encadrement des journées de formation par thème
- Pratiques et exercices d'applications spécifiques
- Practicum (création et enseignement d'un cours de yoga en conditions réelles supervisé par un membre de l'équipe pédagogique).
- Tuteur de Pratique - accompagnement

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action :

- Obligation d'être présent aux journées de formation/ sessions live
- Réaliser un suivi quantifié de sa pratique personnelle
- Suivi du temps passé par modules sur le LMS

MODALITES D'EVALUATION

Evaluations des apprentissages clés

Questionnaire pré et post formation en ligne. Pour nos indicateurs de qualité, le stagiaire doit remplir un questionnaire avant et après la formation, pour nous assurer que les connaissances de base sont bien acquises.

Evaluation des acquis pendant la formation

- Quiz en ligne à la fin de chaque module thématique (système de notation QCM).
- Practicum : concevoir et enseigner une pratique de yoga en équipe avec de vrais yogis en conditions réelles
- Présentation du dossier de formation (fiches postures, séances selon la méthodologie UNIYOGA, tableau de critères des différentes écoles de yoga, suivi de pratique personnelle...)

Evaluation personnalisée à mi-parcours : L'équipe pédagogique réalisera et présentera à chaque stagiaire un point à mi-parcours sur son évolution et sa courbe d'apprentissage. En parallèle, le stagiaire répondra à un questionnaire d'auto-évaluation afin de mesurer sa capacité d'auto-analyse. Un plan d'actions en accord entre le stagiaire et l'équipe pédagogique afin d'accompagner et d'aider le stagiaire à mener à bien sa formation.

Evaluations en fin de formation

- Examen écrit en présentiel sans matériel
- Examen pratique : concevoir et enseigner une pratique de yoga avec de vrais yogis en conditions réelles
- Dossier de formation à rendre.

PARCOURS PERSONNALISE

Notre programme est pensé pour vous accompagner dans votre parcours sur le chemin du yoga. Il est ouvert aux :

1. Praticants de yoga désireux de **développer** et **approfondir** leur pratique personnelle,
2. Personnes qui sentent le besoin ou la vocation de partager la connaissance du yoga en tant qu'**enseignant**. Dans le cadre d'une reconversion professionnelle ou d'un premier métier.
3. Professionnels qui souhaitent **enrichir** et **compléter** leur activité particulièrement compatible avec le yoga dans des secteurs très variés (santé, paramédical, éducation, sport, artistique, aide à la personne etc.)

Parcours personnalisé

Pour permettre à chaque stagiaire d'adapter au maximum la formation à ses besoins, nous avons conçu un **parcours individualisé suivi par le Tuteur de Pratique**

En quoi consiste-t'il ?

Les stagiaires auront l'opportunité d'assister à des sessions thématiques animées par des professeurs de yoga certifiés dans différents styles de yoga : Ashtanga, Kundalini, et Iyengar.

Ces sessions seront source d'inspiration et d'analyse pour chaque stagiaire en vue de l'aider à définir son profil d'enseignant parmi les trois voies suivantes, étant précisé que la méthode UNIYOGA s'applique pour chacune d'entre elles :

- **Dynamique** (rythme rapide, beaucoup de postures, des enchaînements)
- **Doux** (rythme lent, tenue longue des postures, pranayama, méditation)
- **Alignement** (rythme pondéré, focus sur l'alignement postural, répartition équilibrée des composantes de la méthode UNIYOGA)

Pourquoi ?

- Vous aider à définir votre profil d'enseignant naturel
- Vous permettre de personnaliser la méthode d'enseignement UNIYOGA
- Vous apporter la maîtrise des outils par rapport à vos intérêts
- Rendre votre expérience UNIque

MODALITES D'INSCRIPTION

Prérequis :

- Avoir 18 ans à la date d'entrée en formation
- Avoir une pratique de yoga régulière et être en bonne forme physique.

L'entrée à la formation n'est pas soumise à une sélection d'entrée. Cependant, nous souhaitons nous entretenir avec tous les futurs stagiaires par téléphone, visioconférence ou lors d'un entretien physique pour échanger de leurs motivations et projet de formation.

Tarifs :

Early Bird*= 2 990 €
Tarif plein et CPF = 3 590 €

**Early Bird : inscription au maximum 3 mois avant le démarrage de la formation afin de bénéficier de notre tarif réduit.*

Mode de règlement :

Un chèque de 990 € à l'inscription et le reste en 2 chèques encaissés le lundi de la semaine de formation à l'ordre de UNIYOGA ou par virement.

Financement :

Nous sommes un organisme de formation, vous pouvez effectuer des demandes de financement. N'hésitez pas à nous contacter à ce sujet.

Délai d'accès à la formation :

Inscription possible jusqu'à 15 jours avant le début de la formation.

Votre espace personnel à la plateforme de e-learning sera accessible dès votre inscription avec du contenu disponible à visualiser avant le démarrage de la formation.

Accessibilité :

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Référente handicap : Estefania Lledó – estefania.lledo@gmail.com

Une salle de formation adaptée pourra être mise à disposition.

TAUX DE REUSSITE ET SATISFACTION

99% de nos stagiaires ont réussi leur parcours et obtenu leur certification (Un abandon pour cause de maladie).

Tous nos stagiaires précédents se disent satisfaits à 100% par notre formation (résultat de notre questionnaire de satisfaction).

NOUS CONTACTER

Nous sommes un centre de formation à taille humaine, n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions nous sommes à votre écoute.

uniyoga.centredeformation@gmail.com

06 95 42 52 25