



MODULE OUTILS AVANCES DE YOGA

30h + 30h certifié Yoga Alliance

Formation professeur de Yoga 300h & 500h

TABLE DES MATIERES

Présentation du centre de formation	3
Les intervenantes	5
Présentation du module Outils Avancés de Yoga	6
Moyens pédagogiques et techniques	8
Modalités d'évaluation	8
Public concerné	9
Diplômes	9
Modalités d'inscription	10
Nous contacter	11

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 2022 pour les 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, 300h et 500h) – accréditée Yoga Alliance.



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



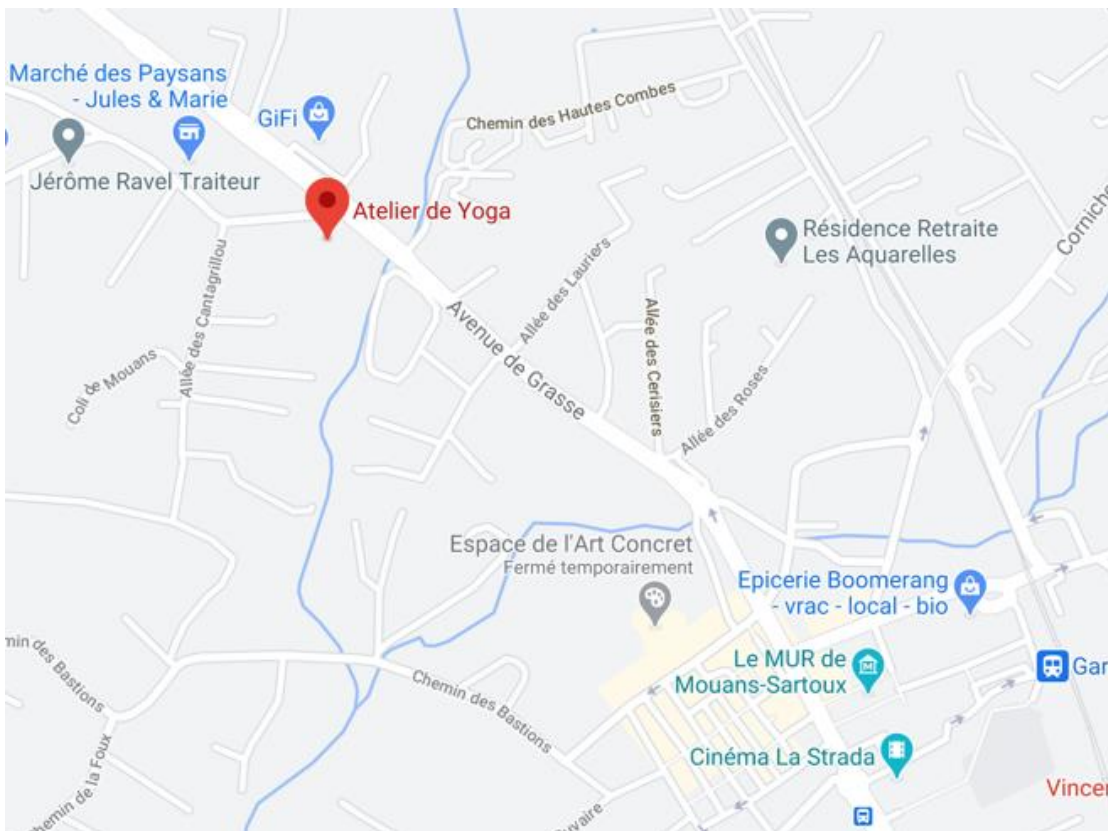
Nos « labels » de la Yoga alliance sont synonymes de qualité et valables au niveau international.

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.



LES INTERVENANTES



Estefania Lledó

Responsable des outils de yoga avancés et de son adaptation dans une séance de groupe.

Professeur de yoga Senior, Ashtanga yoga, Yin yoga et méditation.

Diplômée de l'Institut de yoga thérapie de Paris.



Danielle Blackman

Professeure de chant

Formatrice en expression vocale et scénique – Art thérapie par la voix (Certification)

École Pleine Voix, France

Chanteuse en musique actuelle et jazz : CFEM (Certificat fin d'études musicales)

Conservatoire de Cannes

Animatrice radio et télévision : Bachelor of Arts in Communications (Bac +4)

Austin Peay State University, TN, USA

PRESENTATION DU MODULE OUTILS DE YOGA AVANCES

Objectifs pédagogiques :

- 1) Pranayama – approfondir la compréhension théorique, la pratique et les techniques d’enseignement des différents exercices respiratoires.
- 2) Méditation – comprendre l’importance de la méditation dans le yoga pour pouvoir l’intégrer dans les séances de groupe.
- 3) Autres outils de yoga avancés qui complètent et enrichissent les séances de yoga : mantras et mudras.

Durée :

30h en ligne avec des contenus théoriques et pratiques et 30h en présentiel sur 2 jours lors du weekend du 8 et 9 juillet 2023.

Format :

Le module est divisé en 2 parties :

- 1) Une formation en ligne avec des vidéos enregistrées à visionner à votre rythme
- 2) Une formation en présentiel sur un week-end

Les deux formations sont indépendantes. Il est possible de réaliser les deux formations ou une seule selon les besoins du stagiaire.

Le contenu de la formation est également accessible en ligne sur notre plateforme de e-learning LMS (Learning Management System).

Matériels nécessaires :

Les stagiaires auront besoin d’un ordinateur ou d’une tablette pour visionner le contenu en ligne.

Programme en ligne :

- 1) **Pranayama** – approfondir la compréhension théorique, la pratique et les techniques d’enseignement des différents exercices respiratoires avec une attention particulière sur la santé au niveau :
 - Physiologique (cardiovasculaire, respiratoire, digestif et neuroendocrinien...)
 - Mécanique (diaphragmatique, thoracique, dorsal, digestif...)
 - Emotionnel et mental (le pouvoir de la respiration pour transformer notre état)
 - Les différents exercices respiratoires et leur pédagogie

2) **Méditation** – comprendre l'importance de la méditation dans le yoga pour pouvoir l'intégrer dans les séances de groupe :

- La méthode universelle - protocole fondamental enseigné par les Yoga Sutras
- Les différentes dimensions : suggestions, inductions, visualisations, relaxations.
- Neurosciences : les mécanismes d'action de la méditation
- L'univers de la méditation : les différents écoles/thèmes
- Pédagogie et pratique

3) **Autres outils de yoga avancés** qui complètent et enrichissent les séances de yoga :

- Mudras – Les mudras sont des gestes sacrés qui soignent le corps et l'esprit.
- Mantras – Le protecteur du mental, les bienfaits et les mantras de base
- Pédagogie et pratique

Une journée type de formation en présentiel à Mouans-Sartoux * :

8h-10h : Pratique

- Une pratique qui intègre tous les outils avancés du yoga (asana, pranayama, mudra, mantra et méditation)

10h-12h : Théorie

- Approfondissement de la compréhension théorique et la pédagogie des outils vu le matin. Techniques, mécanismes d'action, bienfaits, adaptations et enseignement. Intégration dans une séance de yoga de groupe.
- Création des fiches par outil.

13h-17h : Chants de Mantra

- Techniques de base de chants : la respiration et les bandhas.
- Les Mantras de base.
- Comment les introduire dans une séance de yoga.

17h-18h : Méditation du soir

- Expérimentation d'une technique méditative

(*) Possibilité de participer exceptionnellement en distanciel via Zoom en direct.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les moyens pédagogiques techniques :

- Rencontre avec nos formateurs experts dans leur domaine lors de la semaine intensive de formation dans notre salle dédiée
- Accès personnalisé à notre plateforme d'e-learning (LMS)
- Contenus pédagogiques disponibles sur notre LMS :
 - Audio-vidéos
 - Fiches

Les moyens pédagogiques d'encadrement :

- Encadrement des journées de formation
- Pratiques et exercices d'applications spécifiques
- Practicum (création d'un cours de yoga enregistré).

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

- Obligation d'être présent aux journées de formation
- Suivi du temps passé par modules sur le LMS

MODALITES D'EVALUATION

- Formation en ligne : Quizz QCM à la fin de chaque thème.
- Formation en présentiel - uniquement pour les certifications Yoga Alliance :
 - 1) Enregistrer une vidéo (entre 30 min et 1h) avec une pratique de yoga à thème qui doit inclure une méditation, un pranayama, une mudra, un mantra et des asanas.
 - 2) Rendre un dossier avec la pratique et les explications sur les choix des outils.

Matériel (vidéo + dossier) à rendre au plus tard 1 mois après la fin de la formation.

Pour toutes questions, les stagiaires pourront s'adresser à Estefania Lledó - estefania.lledo@gmail.com .

PUBLIC CONCERNCE

Le module Outils Avancés de yoga complète notre formation avancée 300h. Plusieurs parcours sont possibles :

- 1) Professeur de yoga 200h en chemin pour obtenir une formation avancée 500h ? Notre module fait partie de votre voyage vers une formation avancée.
- 2) Professeur de yoga en formation pour un diplôme 300h ? Après votre diplôme 200h vous pouvez accéder à notre module Outils Avancés de Yoga.
- 3) Des professionnels qui souhaitent enrichir leur métier avec des outils de yoga pour la santé.
- 4) Toute personne avec un réel intérêt pour le sujet qui souhaite simplement apprendre et pratiquer cette méthodologie qui apporte bien-être et contribue à la santé.

Ce module ne correspond pas à un diplôme de professeur de yoga.

DIPLOMES

Selon le profil du stagiaire, notre module donne accès à :

- Un diplôme 30h ou 60h YACEP (Yoga Alliance Continuing Education) pour les professeurs inscrits qui ont réussi 100% du parcours.
- Un diplôme 30h ou 60h pour les stagiaires inscrits pour un parcours 300h qui ont réussi 100% du parcours.
- Un diplôme 500h pour les professeurs avec un 200h Yoga Alliance inscrits pour un parcours avancé complet de 300h.
- Un certificat de réussite pour tous les autres cas.

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 :

Module théorique-pratique en ligne = 200€

Module pratique en présentiel = 400 €

ou

**Modules (en ligne + présentiel) Outils Avancées de Yoga
dans le cadre d'une formation 300h**

- Early Bird* = 3 150 €

- Tarif plein = 3 450 €

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

Mode de règlement :

Formation en ligne (uniquement) : Paiement en ligne avec accès direct au contenu.

Formation en présentiel (uniquement) : Paiement par chèque de 400 € à l'inscription à l'ordre de UNIYOGA.

Si formation 300h : Un chèque de 450 € à l'inscription puis 5 chèques de 540 € ou 6 chèques de 500 € à l'ordre de UNIYOGA.

Financement :

Nous sommes un organisme de formation certifié Qualiopi, 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 5 jours avant le début de la formation en présentiel.

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.

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