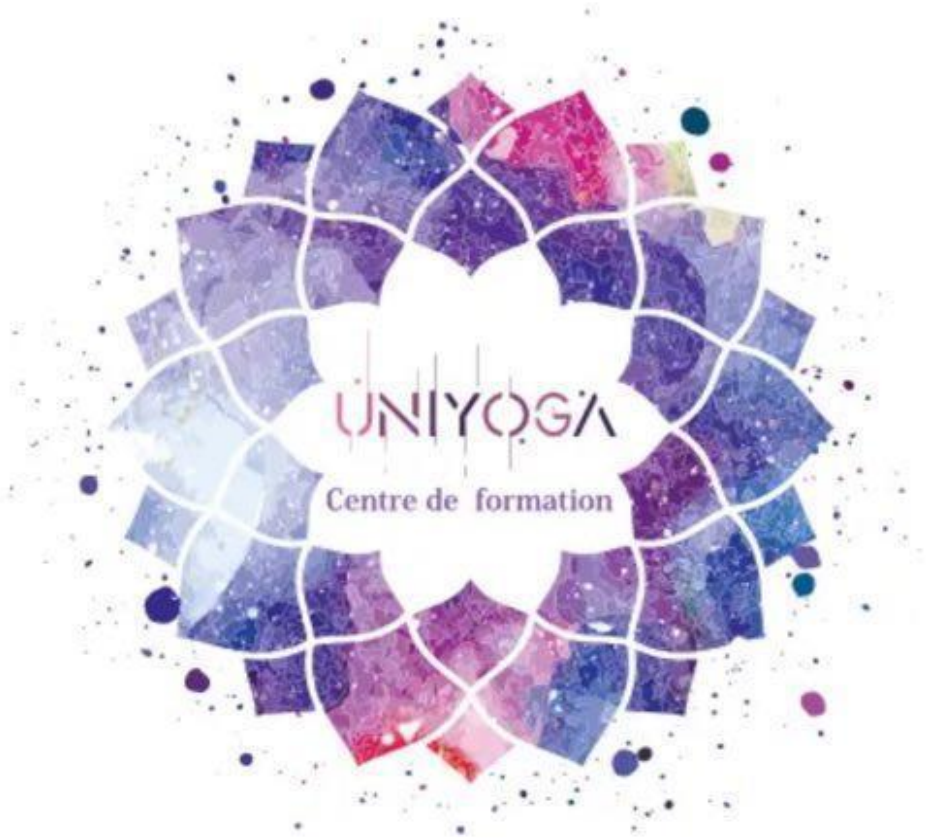


# MODULE PEDAGOGIE POSTURALE AVANCEE

70h certifié Yoga Alliance

Formation professeur de Yoga 300h & 500h

# TABLE DES MATIERES


| | |
|---|---|
| Présentation du centre de formation | 3 |
| Les intervenantes | 5 |
| Présentation du module Pédagogie Posturale Avancée | 6 |
| Moyens pédagogiques et techniques | 10 |
| Modalités d'évaluation | 10 |
| Public concerné | 11 |
| Diplômes | 11 |
| Modalités d'inscription | 12 |
| Se préparer à l'avance | 13 |
| Nous contacter | 13 |

## 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.

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

### 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.

REGISTERED YOGA SCHOOL RYS 200 yoga ALLIANCE
REGISTERED YOGA SCHOOL RYS 300 yoga ALLIANCE
REGISTERED YOGA TEACHER RYT 500 yoga ALLIANCE

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

CONTINUING EDUCATION PROVIDER YACEP 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

**Isabelle Lecomte**

Professeure certifiée de Yoga Iyengar® avec 40 ans d'expérience dans l'enseignement du yoga et formatrice dans le domaine du management.

Isabelle a développé notre méthodologie UNIYOGA pour permettre aux futurs professeurs de créer et dispenser des séances de yoga équilibrées, complètes et adaptables permettant à leurs élèves de progresser en toute sécurité.

**Estefania Lledó**

Responsable des outils du yoga 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.

# PRESENTATION DU MODULE PEDAGOGIE POSTURALE AVANCEE

## Objectif pédagogique :

L'objectif de ce module est d'approfondir sa pratique et ses techniques d'enseignement autour de la méthode UNIYOGA.

Des postures dites plus avancées seront étudiées selon les grandes familles posturales sous 3 grands axes :

- Alignement
- Utilisation des différents supports selon les cas
- Apprentissage de différentes variantes et variations des postures

Chaque journée sera l'occasion d'apprendre à enrichir son enseignement en intégrant différentes notions : philosophiques, anatomiques, le yoga des éléments, les vayus, les kriyas etc.

C'est un module « plus » : plus profond, plus sécuritaire, plus enthousiasmant réservé aux enseignants de yoga qui ont une pratique régulière.

## Durée :

70h sur 7 jours. Du samedi 1er au vendredi 7 juillet 2023.

## Format :

Une semaine intensive en présentiel.

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 :

Planning de la semaine de formation en présentiel.

**Samedi 1er juillet I Postures abdominales - Révision des fondamentaux – Les kriyas**

8h-9h : Accueil des participants – Présentations

9h15-11h : Pratique axée sur les Pavana Muktasana et les postures abdominales

11h15-12h30 :

- La méthode d'enseignement UNIYOGA - ses différents outils, comment l'enrichir pour un enseignement plus profond
- Les différentes façons de pratiquer, pourquoi varier les rythmes, l'utilisation des différents supports
- Reconstitution en petits groupes de la pratique du matin selon la méthode UNIYOGA avancée

13h30-15h15 :

- Etude des postures abdominales pratiquées le matin
- Préparation des fiches posturales

15h30-16h30 : Techniques d'enseignement

16h45-18h : Pratique - postures restauratives avec supports

**Dimanche 2 juillet I Postures debout avancées – Le yoga des éléments**

8h-10h30 : Pratique des postures debout

11h-12h30 :

- Le yoga des éléments : Les techniques d'enseignement selon les éléments
- Reconstitution en petits groupes de la pratique du matin selon la méthode UNIYOGA avancée

13h30-15h15 :

- Etude des postures debout pratiquées le matin
- Préparation des fiches posturales

15h30-16h30 : Techniques d'enseignement

16h45-18h : Pratique - postures restauratives avec supports

**Lundi 3 juillet I Flexions avant avancées – Asana et conscience respiratoire**

8h-10h30 : Pratique des flexions avant

11h-12h30 :

- Conscience respiratoire et asana
- Les différentes techniques pranayamiques et leurs effets – Le choix de la technique pranayamique selon le thème de la séance
- Reconstitution individuelle de la pratique du matin selon la méthode UNIYOGA avancée

13h30-15h15 :

- Etude des postures avant pratiquées le matin
- Préparation des fiches posturales

15h30-16h30 : Techniques d'enseignement

16h45-18h : Pratique - postures restauratives avec supports

**Mardi 4 juillet I Extensions arrière avancées – Les vayus et les bandhas**

8h-10h30 : Pratique des extensions arrière

11h-12h30 :

- Les 5 vayus
- Les 3 bandhas
- Construction en petits groupes d'un cours UNIYOGA avancé avec une posture reine en extension arrière en vue d'un practicum

13h30-15h15 :

- Etude des postures en extension arrière pratiquées le matin
- Préparation des fiches posturales

15h30-16h30 : Techniques d'enseignement

16h45-18h : Pratique

- Harmonisation des Vayus
- Postures restauratives avec supports

**Mercredi 5 juillet I Postures inversées et leurs variations - Effets thérapeutiques**

8h-10h30 : Pratique postures inversées

11h-12h30 :

- Les effets thérapeutiques des inversions
- L'intégration de connaissances anatomiques pour renforcer son enseignement
- Construction en petits groupes d'un cours UNIYOGA avancé en vue d'un practicum

13h30-15h15 :

- Etude des postures inversées pratiquées le matin
- Préparation des fiches posturales

15h30 – 16h30 : Techniques d'enseignement

16h45-18h : Pratique - Postures inversées avec supports

**Jeudi 6 juillet I Torsions avancées – Concepts de pratique yogique**

8h-10h30 : Pratique des torsions avancées

11h-12h30 :

- Révision des différents concepts yogiques
- Le storytelling appliqué au yoga
- Construction en petits groupes d'un cours UNIYOGA avancé en vue d'un practicum

13h30-15h15 :

- Etude des torsions pratiquées le matin
- Préparation des fiches posturales

15h30 – 18h :

- Recommandations pour réussir son practicum
- Préparation en petits groupes des practicum pour la journée d'évaluation du lendemain

**Vendredi 7 juillet I Practicum**

8h-9h : Pratique d'échauffement

9h30 -10h30: Practicum – Evaluation

11h- 12h: Practicum – Evaluation

13h30- 14h30: Practicum – Evaluation

15h-16h30: Practicum – Evaluation

17h-18h: Debriefing - Clôture

## 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

### 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

### Practicum

Chaque stagiaire doit préparer et enseigner une pratique que yoga en lien avec notre méthodologie UNIYOGA pendant la semaine de formation.

Pour toutes questions, les stagiaires pourront s'adresser à Estefania LLedó - responsable du Praticum du module pédagogie posturale avancée - estefania.lledo@gmail.com.

### Evaluation écrite

Un examen écrit en présentiel sans matériel sera à réaliser par chaque stagiaire en fin de formation.

## PUBLIC CONCERNCE

Le module Pédagogie Posturale Avancée fait partie de notre formation avancée 300h.

Il s'agit d'un module à destination des professeurs de yoga avec une formation 200h (ou similaire) qui dispensent idéalement des cours de yoga.

Plusieurs parcours sont possibles :

1) Professeur de yoga 200h en chemin pour obtenir une formation 500h ? Notre module fait partie de votre voyage vers une formation avancée.

2) Professeur de yoga 200h (ou en cours de formation) pour un diplôme 300h.

**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 70h YACEP (Yoga Alliance Continuing Education) pour les professeurs inscrits qui ont réussi 100% du parcours.

- Pour les stagiaires inscrits pour un parcours 200h + Module Pédagogie Posturale Avancée qui ont réussi 100% du parcours ont besoin de compléter avec l'un de nos modules Outils Avancés de Yoga pour obtenir le diplôme 300h.

- Un diplôme 500h pour les professeurs avec un 200h Yoga Alliance inscrits pour un parcours avancé complet de 300h.

## MODALITES D'INSCRIPTION

### Prérequis :

- Avoir 18 ans à la date d'entrée en formation
- Etre en possession d'un diplôme de professeur de yoga 200h ou similaire
- Avoir une pratique régulière du yoga
- Pratiquer sirsasana la posture sur la tête (idéalement minimum 5 minutes) et Salamba sarvangasana et halasana minimum 5 minutes chaque sauf si empêchement lié à une pathologie ou contre-indication médicale.

Les personnes ne pratiquant pas encore sirsasana devront suivre un stage personnalisé de mise à niveau avant d'accéder à la formation.

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 Pédagogie Posturale Avancée seul = 850 €**

ou

**Module Pédagogie Posturale Avancée 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 :

Un chèque de 450 € à l'inscription à l'ordre de UNIYOGA.
Puis, 1 chèque de 400 € (si module seul) ou bien 5 chèques de 540 € ou 6 chèques de 500 € dans le cadre de la formation 300h.

### 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 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.

## SE PREPARER A L'AVANCE

Chaque stagiaire doit se préparer à l'avance pour être sûr d'assimiler tous les concepts exposés pendant la semaine de formation. Idéalement, chaque stagiaire devrait avoir en mains :

- Lumière sur le yoga de B.K.S Iyengar
- L'encyclopédie du yoga postural de Marie et Philippe Amar
- Les Carnets 1 & 2 Yoga enchanté de Holiways Yoga
- Se familiariser avec les noms sanskrits des postures si non maîtrisés

## 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**