

MODULE YIN YOGA
Douleur & Méridiens
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 Yin Yoga	6
Moyens pédagogiques et techniques	8
Modalités d'évaluation	9
Public concerné	10
Diplômes	10
Modalités d'inscription	11
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.



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

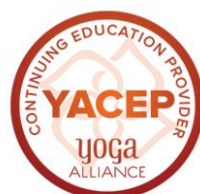
Nos labels Yoga Alliance

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, 300h et 500h) – accréditée Yoga Alliance.



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



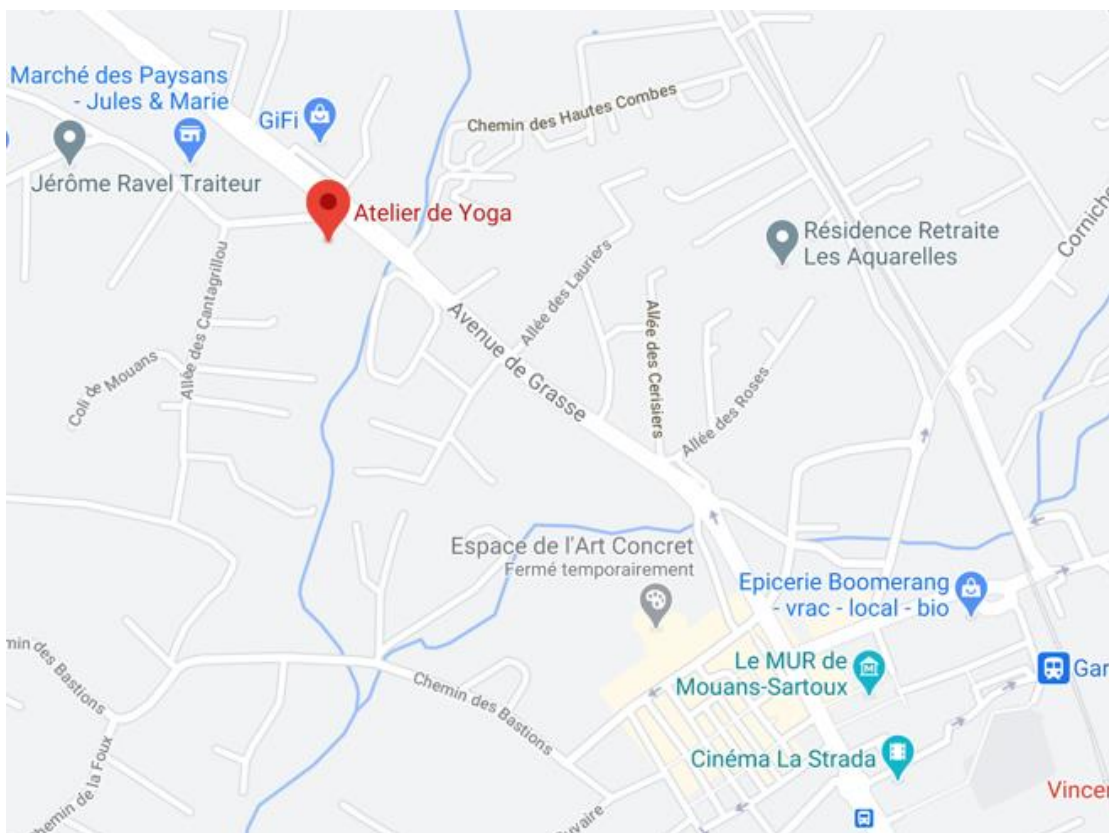
Nos « labels » de la Yoga alliance sont synonymes de qualité et valables au niveau international.

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 pédagogique

Professeur de yoga Senior : Yin yoga, Ashtanga yoga, Yoga wall et méditation.

Diplômée de l'Institut de yoga-thérapie de Paris.
Certifiée Yoga & Méridien par Science of Self de New York.



Docteur Irene Clavijo

Responsable anatomie et physiologie des fascias

Médecin généraliste, ostéopathe, professeur de Kundalini et diplômée de l'institut de yoga-thérapie de Paris.

PRESENTATION DU MODULE YIN YOGA – DOULEUR & MERIDIENS

Objectifs pédagogiques :

Notre module de formation se base sur un triple objectif.

1. Compétences d'enseignement :

- Développement des compétences autour des postures Yin et ses adaptations.
- Compréhension et maîtrise des différentes techniques qui complètent et enrichissent la pratique de yoga (pranayama, automassages et méditations).
- Création des séances Yin à thème :
 - Santé
 - Méridiens
 - Chakras

2. L'anatomie et la physiologie de la douleur :

- Physiologie de la douleur
- Les tissus Yin du corps (fascias, ligaments, os) et les mécanismes d'action des outils sur la douleur.
- Les dernières découvertes (études scientifiques).

3. Les systèmes des méridiens :

- Les principes de base du système des méridiens et le yoga
- Les principaux points d'acupression et ses bienfaits
- Comment les incorporer dans les séances Yin Yoga.

Durée : 70h

Format :

Formation en présentiel (6 jours) et en ligne (ZOOM en direct).

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 :

Le programme est structuré selon l'étude des différentes parties du corps :

1) En présentiel à Mouans-Sartoux (de 8h à 17h)

Lundi 1 au vendredi 5 juillet 2024 – pour chaque partie du corps

Pédagogie posturale :

- Etude détaillée des postures clés
- Les adaptations
- L'utilisation des supports

Yin Yoga et le système des méridiens :

- Les différents parcours énergétiques
- Comment le yoga agit sur les méridiens
- Localiser les points clés
- Les bienfaits des différents points

La douleur et le yoga :

- L'effet antalgique du yoga
- Les différentes techniques disponibles
 - Balles de massages
 - Digit pression
 - Mobilisations
 - Respirations
 - Visualisations

Anatomie & Physiologie appliquée :

- Les tissus Yin du corps
 - Fascias
 - Tissus conjonctifs
 - Tendons et articulations
- Physiologie de la douleur
- Douleur chronique
- La maladie douleur
- Troubles ostéoarticulaires

Samedi 6 juillet 2024 - Journée synthèse

- Vision globale du corps humain
- Questions & réponses
- Séances d'évaluations

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

- 8h-10h: Pratique
Pratique de yoga avec tous les outils spécifiques du thème de la journée
- 10h-12h et 13h-14h30: Théorie & techniques
Etude de la pratique du matin, détails des techniques et adaptations des postures. Séquençage. Pédagogie posturale.
- 14h30-15h30 : Anatomie et Physiologie
La douleur et les tissus Yin du corps
- 15h45-17h : Entraînement à l'enseignement
Les stagiaires préparent et guident la pratique du soir

(*) 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 et enseignement d'un cours de yoga en conditions réelles les soirs)

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

Pour se préparer les stagiaires devront :

- Visualiser les vidéos :
 - Les fondamentaux du Yin Yoga de Paul Grilley
 - Yoga, Fascia, and the New Anatomy of the Body de Tom Myers
- Connecter le Yin Yoga et le système de méridiens
- Visualiser la vidéo :

« Les principes de bases sur les séquençages des séances à thème » de notre parcours 300h sur notre LMS.

MODALITES D'EVALUATION

Formation continue

- 1) Chaque stagiaire doit préparer et enseigner une partie de la pratique du soir en conditions réels (practicum).
- 2) Grâce a notre pédagogie inversée, nous vous donnons tout le nécessaire pour préparer un dossier pendant la semaine de formation avec les postures, les adaptations, les points d'acupression, les protocoles de mise en place, les pratiques du matin et du soir et toute la théorie sur la douleur, le fascia et les études scientifiques. Ce dossier fait office de manuel de formation.
- 3) Les yogis participants vont remplir une fiche d'évaluation de la séance du soir.

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

Evaluation Finale

Pour garantir l'intégration des concepts, une évaluation finale écrite avec aura lieu le dernier jour de formation. Pour valider ce module de formation, le stagiaire doit obtenir au minimum 60% des points.

PUBLIC CONCERNCE

Le module Yin Yoga - Douleur & Méridiens est un module complémentaire de la formation de base 200h et du module Yoga Santé de notre parcours de formation avancée 300 h. Plusieurs parcours sont possibles :

- 1) Professeur de yoga 200h en chemin pour obtenir une formation avancée 500 h ? Notre module fait partie de votre voyage vers une formation avancée.
- 2) Des professionnels qui souhaitent enrichir leur métier avec des outils du yoga pour la santé (masseurs, thérapeutes, kinés, ostéopathes, infirmières, sage-femmes, etc).
- 3) Toute personne avec un réel intérêt pour le sujet qui souhaite simplement apprendre et pratiquer cette méthodologie antalgique qui apporte bien-être et contribue à la santé.

Ce module ne correspond pas à un diplôme initial 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.
- 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 Yin Yoga - Douleur & Méridiens = 790 €

Tarif préférentiel : 680 € *

**Pour les inscriptions 3 mois à l'avance et les stagiaires UNIYOGA*

Mode de règlement :

Un chèque ou un virement de 450 € à l'inscription à l'ordre de UNIYOGA.
Puis, le reste par chèque ou virement 15 jours avant le démarrage.

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.

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