



MODULE YOGA AYURVEDA

70h certifié Yoga Alliance

en partenariat avec



Formation professeur de Yoga 300h & 500h

TABLE DES MATIERES

Présentation du centre de formation	3
Les intervenantes	5
Présentation du module Yoga Ayurvéda	6
Moyens pédagogiques et techniques	8
Modalités d'évaluation	9
Public concerné	10
Diplômes	10
Modalités d'inscription	11
Se préparer à l'avance	12
Nous contacter	12

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.



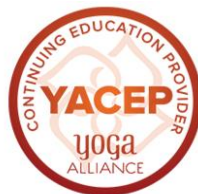
Nos labels Yoga Alliance

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



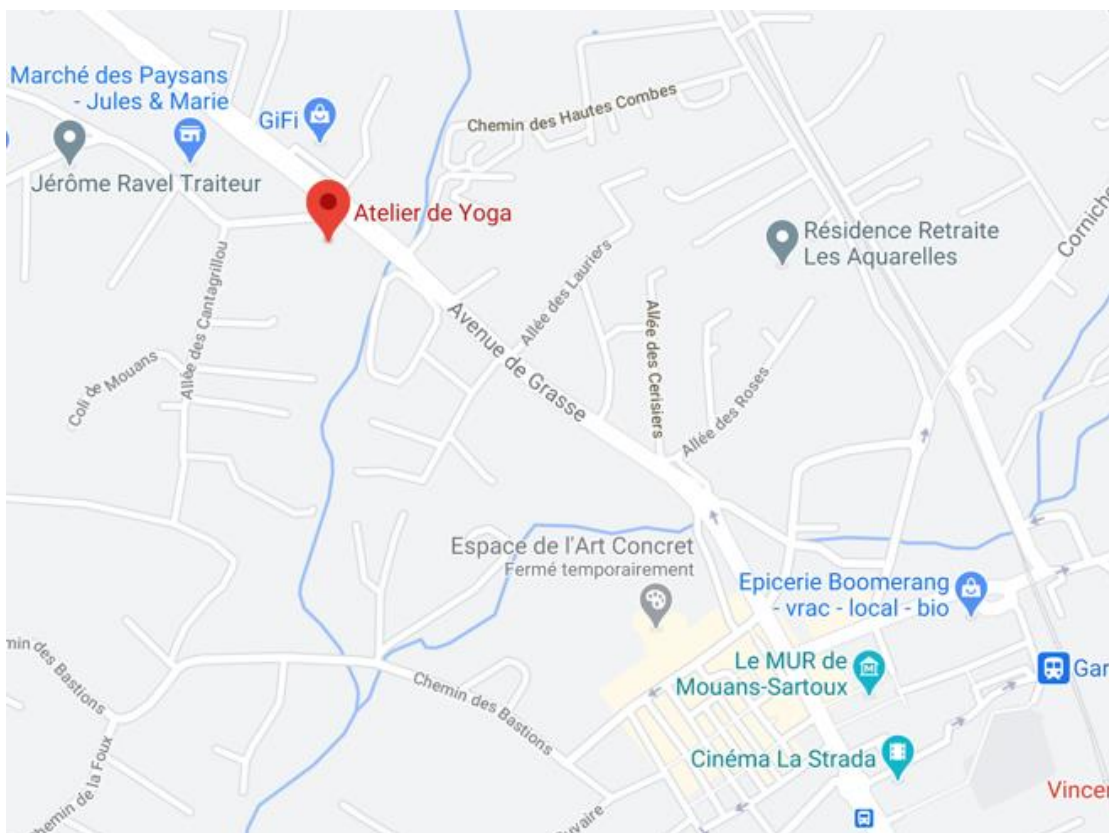
Nos « labels » de la Yoga alliance sont synonymes de qualité et valables au niveau international.

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



Isabelle MOYSAN

Spécialiste en Ayurveda et lien Yoga/Ayurveda.

Professeur Senior de Hatha Yoga traditionnel depuis plus de 20 ans. Formée initialement selon l'enseignement de TKV Desikachar, praticienne en Ayurveda et diplômée de l'Institut de yoga thérapie de Paris.

Formatrice « Yoga & Ayurveda » chez Yogamrita.



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.
Formée par l'école Yogamrita au Yoga et à l'Ayurveda.

PRESENTATION DU MODULE YOGA AYURVEDA

Objectif pédagogique :

L'objectif de ce stage est d'étudier le système de l'Ayurveda sur différents plans.

Intégrer la vision ayurvédique dans le quotidien, dans sa relation avec le Yoga, dans l'accompagnement des élèves, dans l'approche thérapeutique...

Une alternance de théorie, pratiques et ateliers permettra d'explorer ce système par la compréhension et l'expérience. Les concepts ayurvédiques seront véhiculés dans les séances de yoga.

Durée :

70h sur 5 jours. Du lundi 17 au vendredi 21 avril 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.

Lundi 17 avril

8h-10h : Méditation et pratique de Yoga sur les pancha mahabhuta.

10h30-12h30 : Introduction à l'Ayurveda : les pancha maha bhuta, Prakriti/vikriti...

13h30-16h : Les gurvadi gunas, les tri gunas. La physiologie ayurvédique.

16h30-18h : Pratique de yoga « Prana-Apana ».

Mardi 18 avril

8h-10h : Pratique de Yoga « Stimuler et équilibrer Agni ».

10h30-12h30 : Théorie/atelier. Physiologie ayurvédique Agni, mala, ama, les dhatus, les srotas...

13h30-15h30 : Théorie/atelier. Physiologie ayurvédique suite.

16h-18h : Pratique de Yoga « Pacifier tikshna agni ».

Mercredi 19 avril

8h-10h : Pratique de Yoga « Kapha »

10h30-12h30 : Introduction à la Diététique Ayurvédique. Préparation du ghee et du Kichari (en cuisine)

13h30-16h : Diététique ayurvédique (suite). Décoction anti-ama pour le goûter.

16h30-18h : Pratique de yoga « renforcement de Majja dhatu, le système nerveux ».

Jeudi 20 avril

8h-10h : Pratique de Yoga « Pitta »

10h30-12h30 : Introduction aux sous-doshas

14h-18h : Auto-massage suivi d'une pratique de Yoga « Vata »

Vendredi 21 avril

7h-10h : Pratique de Yoga « purifications des dhatus »

10h30-12h30 : Introduction aux cycles naturels des doshas.

13h30-16h : Soins ayurvédiques, pancha karma, dinacharya, ritucharya.

16h-17h : Pratique de yoga finale

17h-18h Echanges/questions/conclusion

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 supervisé par un membre de l'équipe pédagogique).

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 sur un thème ayurvédique en conditions réelles et en lien avec notre méthodologie.

Pour se préparer les stagiaires devront :

- 1) Visualiser les vidéos « Les principes de bases sur les séquençages des séances à thèmes » sur notre LMS.
- 2) Préparer un dossier complet sur leur séance de yoga avec notre méthodologie UNIYOGA.
- 3) Travailler en binôme avec un autre stagiaire pour réajuster leur pratique.
- 4) Donner les cours en conditions réelles :
 - Entraînement à l'enseignement
 - Réception de feedback de la part des participants
 - Enregistrement de la séance à but pédagogique
- 5) Présenter leur dossier avec les questionnaires d'évaluation des participants et leurs propres réflexions.

Pour toutes questions, les stagiaires pourront s'adresser à Estefania Lledó - responsable du Practicum du module Yoga Ayurvéda - estefania.lledo@gmail.com.

Evaluation Finale

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

PUBLIC CONCERNE

Le module Yoga Ayurveda fait partie de 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 ? Avant ou après votre diplôme 200h vous pouvez accéder à notre module Yoga Ayurvèda. Si vous démarrez par le module Ayurvèda, vous pourrez réaliser votre practicum quand vous vous sentirez prêt.
- 3) Des professionnels qui souhaitent enrichir leur métier avec des outils de yoga et l'Ayurveda (masseurs, thérapeutes, kinés, ostéopathes, infirmières, sage-femmes, etc)
- 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 70h YACEP (Yoga Alliance Continuing Education) pour les professeurs inscrits qui ont réussi 100% du parcours.
- Pour les stagiaires inscrits pour un parcours 200h + Yoga Ayurveda qui ont réussi 100% du parcours ont besoin de compléter avec le Module Philo & Sanskrit pour avoir le diplôme 300h.
- 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 Yoga Ayurvéda seul = 850 €

ou

Module Yoga Ayurvéda 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, un 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 :

1. Lecture de livre « Prakriti » de Robert Svoboda.
Il est conseillé de souligner les points essentiels et de prendre des notes pour travailler les concepts de base.
2. Pour faire un peu connaissance avec l'Ayurveda et l'enseignement d'Isabelle, les stagiaires devront visionner les 3 vidéos suivantes :

[Introduction Ayurveda \(1\) - A propos de l'Ayurveda - YouTube](#)

[Introduction Ayurveda \(2\) - Les 3 Guna, équilibre et déséquilibre - Bing video](#)

[Introduction Ayurveda \(3\) - Respecter sa propre nature et épanouir sa Prakriti - YouTube](#)

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