

**MODULE YOGA SANTE**  
100h certifié Yoga Alliance

Formation professeur de Yoga 300h & 500h

## TABLE DES MATIERES

Présentation du centre de formation	3
Les intervenantes	5
Présentation du module Yoga Santé	6
Moyens pédagogiques et techniques	8
Modalités d'évaluation	9
Pratiquons ensemble – 30h de pratique	9
Public concerné	10
Diplômes	10
Modalités d'inscription	11
Se préparer	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.



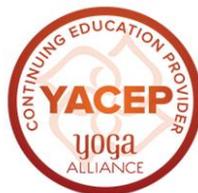
### Nos labels Yoga Alliance

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



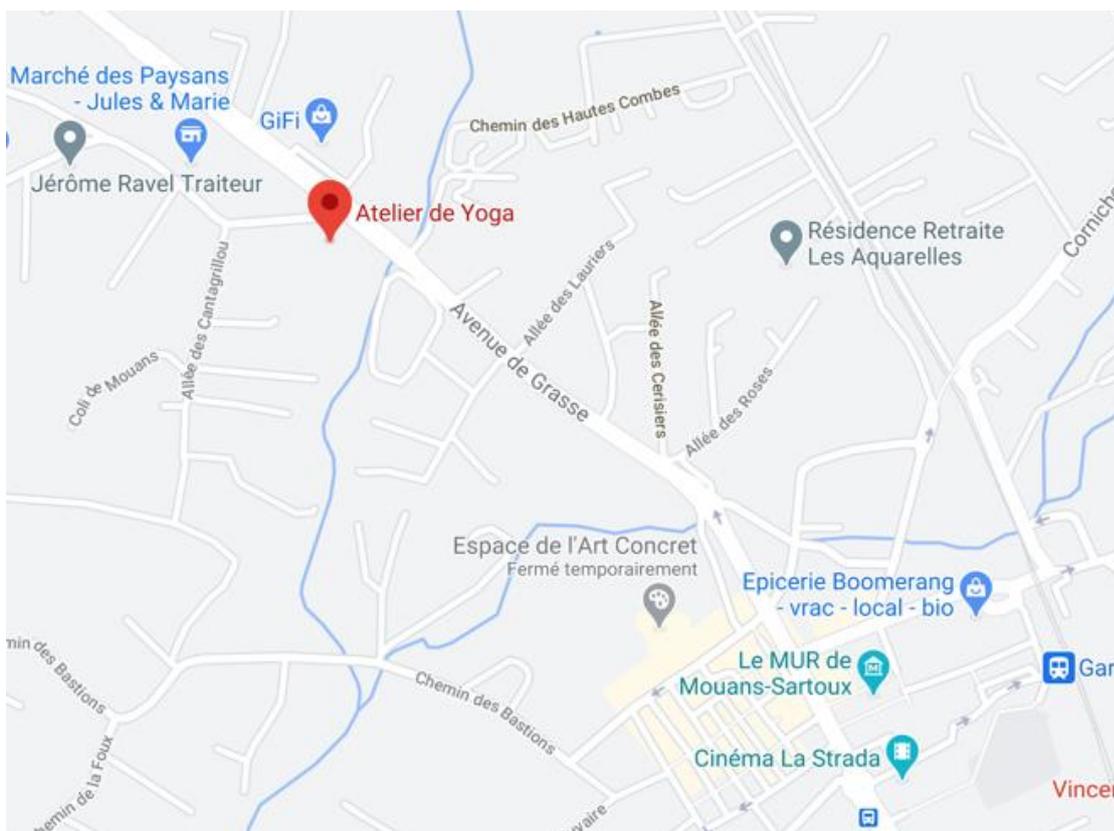
Nos « labels » de la Yoga alliance sont synonymes de qualité et valables au niveau international.

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

---



**Docteur Irene Clavijo**

Responsable du contenu médical

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



**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 YOGA SANTE

---

### Objectifs pédagogiques :

- 1) Comprendre l'impact du yoga sur la santé au niveau :
  - Physiologique (cardiovasculaire, respiratoire, digestif et neuroendocrinien...)
  - Mécanique (lombalgie, cervicalgie, sciatique, hernies et arthrose...)
  - Emotionnel et mental (troubles anxieux, problèmes de sommeil, fatigue et dépression...)
- 2) Etre capable d'adapter sa séance de yoga selon les pathologies rencontrées.
- 3) Construire et encadrer des séances de yoga sécuritaires, variées, équilibrées, personnalisables et adaptables à différents publics grâce à notre méthodologie UNIYOGA.

### Durée :

100h sur 6 jours. Du vendredi 26 au lundi 29 mai et du samedi 17 au dimanche 18 juin 2023.

### Format :

Formation 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 :

#### Vendredi 26 mai

Le système nerveux :

- L'impact du stress dans notre organisme.
- Troubles anxieux, problèmes de sommeil, fatigue et dépression

#### Samedi 27 mai

Le système ostéoarticulaire : lombalgie, cervicalgie, sciatique, hernies et arthrose

### **Dimanche 28 mai**

Le système respiratoire : asthme, maladies pulmonaires, bronchites.

### **Lundi 29 mai**

Système cardio-vasculaire : hypertension artérielle, cardiopathies et reconditionnement à l'effort.

### **Samedi 17 juin**

Système digestif : troubles digestives et métaboliques, inflammation et maladies auto-immunes.

### **Dimanche 18 juin**

Oncologie et accompagnement dans les maladies graves : le yoga un partenaire idéal pour compléter les protocoles allopathiques

### **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-15h : Théorie  
Explications sur le fonctionnement et le dysfonctionnement d'un système du corps
- 15h-17h : Les outils du yoga  
Techniques, mécanismes d'action, bienfaits, adaptations, enseignement. Intégration dans une séance de yoga de groupe.
- 15h-17h : Pratique du soir  
Les outils dans une optique plus récupératrice et plus introspectif.

(\*) 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 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 Santé - [estefania.lledo@gmail.com](mailto: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.

## PRATIQUONS ENSEMBLE – 30H DE PRATIQUE

---

En plus des journées de formation, chaque stagiaire doit réaliser 30 séances de yoga avec Estefania en présentiel au studio à l'Atelier de Yoga à Mouans-Sartoux ou en visioconférence afin d'avancer dans sa pratique personnelle.

Un agenda avec les dates des 30 séances doit s'ajouter au dossier Practicum.

## PUBLIC CONCERNCE

---

Le module Yoga Santé est le module de base de notre formation avancée 300h mais 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 santé. Pour les stagiaires qui décident de démarrer par le module santé vous pourrez faire votre Practicum quand vous vous sentirez prêts.
- 3) Des professionnels qui souhaitent enrichir leur métier avec des outils du yoga pour la santé (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 initial de professeur de yoga.**

## DIPLOMES

---

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

- Un diplôme 100h YACEP (Yoga Alliance Continuing Education) pour les professeurs inscrits qui ont réussi 100% du parcours.
- Un diplôme 300h pour les stagiaires inscrits pour un parcours 200h+Yoga Santé 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 Yoga Santé seul = 1 150 €**

ou

**Module Yoga Santé 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](mailto: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](mailto:uniyoga.centredeformation@gmail.com)**

**06 95 42 52 25**