

MODULE YOGA SANTE
150h certifié Yoga Alliance

Formation Continue de professeur de Yoga

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
Public concerné	9
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.



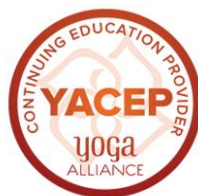
Nos labels Yoga Alliance

Le centre de formation compte maintenant deux domaines de formation et deux « labels » de l'organisation Yoga Alliance

1. École de Yoga et professeurs – accréditées Yoga Alliance.



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



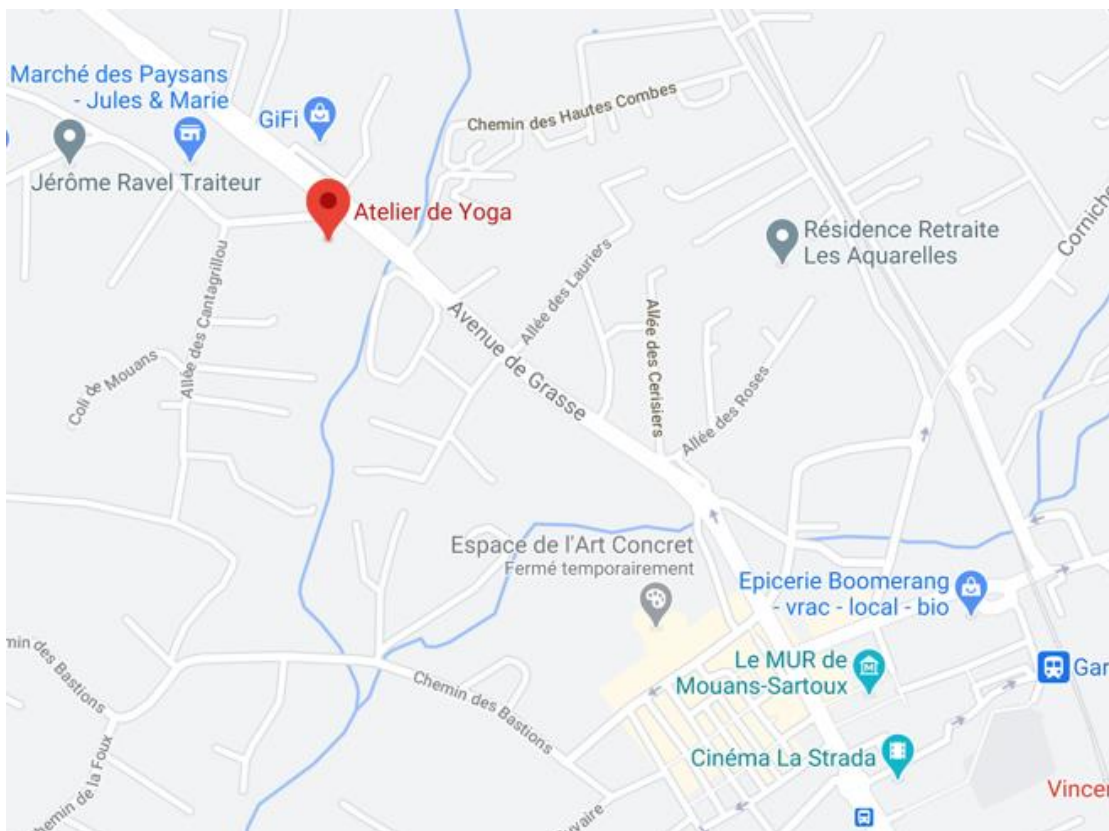
Nos « labels » de la Yoga alliance sont synonymes de qualité et valables au niveau international.

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...)
 - Métabolique (l'ensemble des réactions chimiques au sein de l'organisme)
 - 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.
- 4) Connaître les dernières études scientifiques sur les mécanismes d'action du yoga prouvés par la science afin de les utiliser comme outils auprès des élèves.

Durée :

150h

Format :

Formation 100% synchrone avec des journées en présentiel (à Mouans-Sartoux) et séances en ligne (ZOOM de 2h)

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 les différents systèmes du corps :

- Une première partie théorique sur le fonctionnement et dysfonctionnement de chaque système et les pathologies associées.
- Une deuxième partie avec les outils spécifiques du yoga et leur pédagogie.
- Une troisième partie avec une pratique de yoga par pathologie.

Le système nerveux :

- L'impact du stress dans notre organisme
- L'effet parasympathicotonique du yoga

Le système ostéoarticulaire :

- Lombalgie, cervicalgie, sciatique, hernies et arthrose
- Le yoga un excellent outil pour les troubles ostéo-articulaires
- Savoir adapter les postures

La douleur et le yoga

- Effet antalgique du yoga
- Dernières découvertes

Système Immunitaire

- Inflammation
- Maladies auto-immunes.

Système digestif

- Troubles digestives
- Troubles métaboliques

Système cardio-vasculaire :

- Hypertension artérielle
- Cardiopathies
- Reconditionnement à l'effort.

Le système respiratoire :

- Asthme
- Maladies pulmonaires
- Bronchites.

Gériatrie

- Le yoga pour les seniors

Oncologie et accompagnement dans les maladies graves

- Le yoga un partenaire idéal pour compléter les protocoles allopathique

Format et dates :

- a. En présentiel **9 journées intensifs de formation** à Mouans-Sartoux (8h à 18h)
 - i. SN et SOA - Samedi 2 novembre et dimanche 3 novembre 2024 avec Irene et Estefania
 - ii. SI – journée pratique le 8 décembre 2024
 - iii. SD – journée pratique samedi 18 janvier après midi et matin 19 janvier 2025 (lieu et déterminer)
 - iv. SC – Journée pratique 23 février 2025
 - v. SR – Journée pratique 23 mars 2025
 - vi. Gériatrie – 27 avril 2025
 - vii. Onco et MG 0 journée pratique jeudi 8 mai
 - viii. Journée évaluations & projets – 8 Juin

- b. En présentiel et en ligne séances théoriques via ZOOM **les samedis de 10h à 12h**
 - i. SI- 16 et 30 nov 2024
 - ii. SD – 14 déc 2024 et 11 janv 2025
 - iii. SC – 25 janvier et 8 février 2025
 - iv. SR – 22 février et 8 mars 2025
 - v. Gériatrie – 22 mars 2025 et 12 avril
 - vi. Onco et MG – 26 avril et 3 mai 2025

- c. Remise de diplômes – **dimanche 15 juin 2025** au château de Mouans-Sartoux

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
- Quiz de fin de module.

MODALITES D'EVALUATION

Quiz de fin de module

Réalisation en ligne d'un QCM à la fin de chaque module.

Projet

Chaque stagiaire doit choisir et préparer un projet à thème santé :

Pour se préparer les stagiaires devront :

- Choisir un thème:
 - Une pathologie, un trouble, une collectivité
- Préparer une séance de yoga
 - Avec les outils spécifiques et utiliser notre méthodologie

- La mettre en pratique avec de vrais yogis
 - Tester, expérimenter, améliorer
- Rédiger une mémoire de max 10 pages
- Présentation des résultats des jour des évaluations

Evaluation Finale

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

La note finale est calculée en utilisant 4 critères :

- Parcours de formation : participation en présentiel
- Projet : présenté le jour des évaluations
- Dossier : préparé par chaque stagiaire
- Évaluation finale écrite : étude de cas

PUBLIC CONCERNCE

Le module Yoga Santé est un module de formation continue et avancée mais plusieurs parcours sont possibles :

- 1) Professeur de yoga 200h en chemin pour obtenir une formation avancée ? Notre module fait partie de votre voyage vers une formation continue.
- 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 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 150h YACEP (Yoga Alliance Continuing Education) pour les professeurs inscrits qui ont réussi 100% du parcours.
- 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 = 1 550 €

Mode de règlement :

Un chèque ou un virement de 450 € à l'inscription à l'ordre de UNIYOGA.
Puis, un chèque ou un virement de 1 100€ 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