

**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
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.



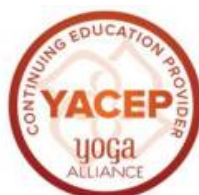
### Nos labels Yoga Alliance

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

1. École de Yoga (Certification Professeur de Yoga 200h, 300h et 500h) – accréditée Yoga Alliance.



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



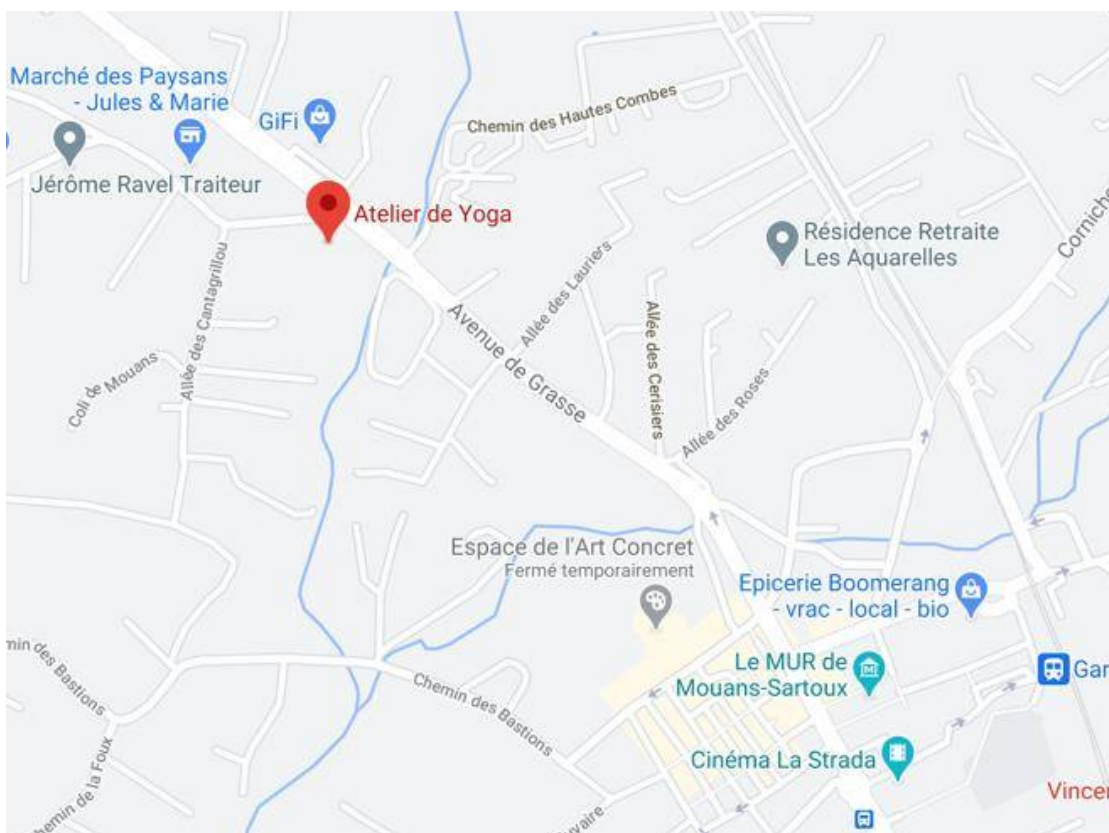
Nos « labels » de la Yoga alliance sont synonymes de qualité et valables au niveau international.

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...)
  - 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 :

100h

### Format :

Formation en présentiel (6jours) et en ligne (1 ZOOM par semaine)

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.

## De janvier à juin 2025

### Le système nerveux –

- L'impact du stress dans notre organisme
- L'effet parasympathomimétique 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 **6 journées intensifs de formation** à Mouans-Sartoux ( 8h à 18h)
  - i. 12 janvier 2025
  - ii. 23 février 2025
  - iii. 30 mars 2025
  - iv. 1 mai 2025
  - v. 8 et 9 Juin 2025
  
- b. En présentiel et en ligne séances théoriques via ZOOM
  - i. **Une séance par semaine de 18h à 20h**
  - ii. Dates et horaires à décider avec le groupe
  
- 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

## MODALITES D'EVALUATION

---

### Practicum

Chaque stagiaire doit préparer et enseigner une pratique que yoga à thème santé.

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) Présenter la séance le jour des évaluations
- 5) Donner les cours en conditions réelles le jours des évaluations

- Entraînement à l'enseignement
- Réception de feedback de la part des participants
- Enregistrement de la séance à but pédagogique

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.

## 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 = 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](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**

**06 95 42 52 25**