

# FORMATION PROFESSEUR DE YOGA

Certifiée Yoga Alliance

200h de formation	Méthodologie UNIque	Moyens pédagogiques
Programme au format « week-end et intensif »	L'UNIon d'experts de l'UNIvers du yoga	Techniques modernes pour garantir la maîtrise des compétences

## Pourquoi choisir notre formation ?

UNIYoga est un Centre de Formation et de Pratique du Yoga, unique sur le marché pour son approche globale du Yoga, proposant une vision holistique de l'UNIvers du yoga.

- ✓ Vision globale et universelle du yoga
- ✓ Trois professeurs principaux avec 3 expertises différents et complémentaires
- ✓ Des intervenants expert dans leur domaine
- ✓ Une méthodologie d'enseignement propre (UNIque)
- ✓ Grace à notre centre de yoga - possibilités d'embauche et de pratique avec des vrais participants.
- ✓ Des moyens de formations en ligne avec notre LMS - logiciel de formation
- ✓ Enregistrement de séances à but pédagogique.
- ✓ Une gestion par compétences pour garantir votre apprentissage.
- ✓ Certification Yoga Alliance valide dans le monde entier
- ✓ Centre agréé de formation permettant d'accéder aux financements.



### UNI YOGA Centre de Formation

Basé à Mouans-Sartoux, le centre de Formation UNIYOGA est né avec la vocation d'offrir la formation de Professeur. Fondé par Estefanía Lledó, professeur accrédité YOGA ALLIANCE depuis 2013.

Le centre de formation compte maintenant deux domaines de formation :

1. Professeur de Yoga - accréditée Yoga alliance.
2. Formation Continue - accréditée Yoga Alliance



## A propos de nous et notre vision de l'UNivers du Yoga



*« Pour moi cette formation répond à un besoin d'intégrer les bases des différents style de yoga dans leur globalité pour offrir une vision holistique et complète de l'UNivers du yoga. Selon moi c'est la formation rêvée !*

Estefanía Lledo – Responsable académique

A différence de la plus part de formation de Professeur de Yoga du marché, UNIYOGA fait intervenir des professionnels, experts dans leur domaine ou bien avec une double compétence difficile a trouver, qui complète la spécificité de UNIQUE et UNiverselle telle que nous la développons.

3 professeurs principaux de Yoga Expérimentés dans leur discipline, Hatha, Kundalini, Iyengar, Ashtanga, Yin, etc...

Sage-femme & professeur de Yoga pour le module : Yoga de la femme, Prénatal, Hormonaux

Professionnel de la sante & professeur de yoga pour le module : Anatomie et physiologie

L'UNION  
Notre Force

Plusieurs Professeurs,  
des domaines différents,  
une même vision

## Objectifs des formations

1. Maîtriser et intérioriser les fondamentaux du yoga : philosophie, postures, anatomie, pranayama, pédagogie de l'enseignement
2. Développer la régularité dans la pratique
3. Construire et enseigner un cours de yoga à partir de notre méthode simple et pédagogique
4. Apprendre à aider les élèves présentant des limitations physiques en leur proposant des supports ou des alternatives.
5. Connaître les règles éthiques qui soutiennent l'art d'enseigner le yoga

## Moyen Pédagogiques

- 200h en présentiels.
- Développement des 5 Compétences
- LMS – Accès au portail offrant:
  - séances pratiques, audio-vidéos, et documents complémentaires
  - évaluations
- Pratique de l'enseignement
- Enregistrement des séances a but pédagogique

## 5 Catégories formatives

1. Techniques, formation et pratique :
  - Ashtanga Vinyasa, Hatha et yin yoga
  - Yoga adapté
  - Les outils de base du yoga
2. Méthodologie UNI Yoga
3. Anatomie et physiologie
4. Philosophie et Historie
5. Praticum

## Nos 5 compétences

1. Accompagner le développement de la pratique personnelle
2. Maîtrise des outils de base et de la pédagogie
3. Construction de séances de yoga adaptées
4. Contribuer à la diffusion authentique de la philosophie et du bien-être du yoga
5. Développer l'écoute, l'observation et le détachement



« Le succès du yoga ne réside pas dans notre habileté à exécuter des postures, mais comment elles changent notre façon de vivre et notre vie. » T.K.V.Desikachar

# A qui s'adresse la formation ?

Ce programme, pensé pour vous accompagner dans votre parcours du yoga, est ouvert aux étudiants désireux de développer et approfondir leur pratique personnelle. Il est aussi destiné aux personnes qui sentent le besoin ou la vocation de partager la connaissance du Yoga en tant qu'enseignant. Et aussi au professionnels qui souhaitent enrichir et compléter leur activité dans de des secteurs variés (santé, paramédical, MAC, éducation, sport, artistique, etc)

## Comment s'inscrire :

Contactez nous et remplissez le formulaire d'application en ligne sur [www.uniyoga.fr](http://www.uniyoga.fr)



***Prix de la formation***

***2.950eur.***

***Si 3mois à l'avance***

***2.450eur***

***Paiement :***

***450eur à inscription***

***1.000eur avant de démarrer***

***2 ou 3 chèques de 500eur***

***Encaissé à chaque week-end de formation***



UNI YOGA

Centre de formation numéro 93060893006, Data Docké

 23 chemin des plaines

06370 Mouans-Sartoux

 06 95 42 52 25

[www.uniyoga.fr](http://www.uniyoga.fr)