



Livret d'accueil Stagiaire

Mot de bienvenue
Présentation de l'Organisme de Formation
Équipe pédagogique
Formation professeur de yoga
Parcours personnalisation
Modalités pédagogiques
Moyens pédagogiques
Personnes à contacter

Mot de Bienvenue

UNIYOGA- centre de formation-, vous remercie de l'intérêt que vous nous portez.

Nous vous souhaitons la bienvenue, vous qui souhaitez nous rejoindre, et nous remercions les stagiaires en cours de formation qui continuent à nous faire confiance.

Vous trouverez au fil de ces pages, tous les renseignements dont vous aurez besoin, pour en savoir plus à-propos de nous et de nos formations.

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement supplémentaire dont vous auriez besoin.

En espérant vous retrouver prochainement au sein de notre Organisme de Formation.

Zenement vôtre,

Estefania Lledó
Responsable académique

Présentation de l'Organisme 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, professeur accrédité 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 enregistrée 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. Datadock en cours.

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) - accréditée Yoga Alliance.



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



Nos deux « 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 de Mouans-Sartoux, avec un Espace Unique pour la pratique de Yoga, avec tout le matériel nécessaire.

Parking en face et derrière le bâtiment. A 15 min à pied de la gare de train de Mouans-Sartoux et à proximité immédiate du centre Ville.



Adresse exacte de nos locaux:

23 chemin des plaines
06370 Mouans-Sartoux

L'équipe pédagogique



Estefanía Lledó, professeure d Ashtanga Yoga, Yin Yoga, Yoga pour enfants, méditation. Yoga thérapeute (le yoga appliqué au domaine de la santé) fondatrice et présidente du centre de formation UNIYOGA. Estefanía est notre experte en gestion pédagogique avec 15 ans d'expérience dans la Gestion des Plans de Formations au niveau international.

Je suis Diplômée de l'École Ashtanga Yoga Paris en 2012, avec Gerald Disse, élève de Pattabhi Jois. Gerald fut l'un des premiers étudiants français à être autorisé personnellement par Sri K Pattabhi Jois à enseigner. L'expérience change ma vie complètement et marque le début d'une reconversion professionnelle inattendue.

Depuis 2014, j'enseigne le yoga et la méditation dans mes propres studios www.EspaceZen06.fr et www.atelierdeyoga.fr

Après mon diplôme, je continue à me former : 2014 Yin Yoga avec Biff Mithoefer, 2015 Yoga for Golfeurs avec Katherine Roberts, 2016 Praticienne Méditation en pleine conscience pour enfants et adolescents avec Jeanne Siaud-Facchin, 2017 Yoga & Ayurveda avec Michelle Lefèvre, 2018 Yoga TuneUp avec Jill Miller, 2019-2021 Yoga thérapie avec le Docteur Lionel Coudron.

Je pratique aussi la méditation depuis 2005, et je suis considérée « élève avancée » du Docteur Joe Dispenza, j'ai eu l'opportunité de participer à des études scientifiques pour mesurer l'activité cérébrale pendant l'état méditatif en 2014 à Munich.

En 2016 l'harmonium rentre dans ma vie, encore de façon inattendue, et je commence mes études de chant de mantras, sargam et harmonium dans la tradition Indienne avec Daniel Tacker. De vrais moments de détachement, joie et légèreté.

Mes premiers 21 ans de vie professionnelle ont été dans les domaines de ressources humaines, la stratégie et la gestion de la formation à niveaux internationaux. Je détiens deux maîtrises en Droit et Économie. Master 2 en Ressources Humaines. Espagnole d'origine, je parle aussi français et anglais couramment.

Intentions pédagogiques

Je suis responsable de la globalité du programme académique et la mise en place des moyens pédagogiques modernes et de qualité pour garantir une expérience UNiyoga incomparable. Je me considère comme un chef d'orchestre; la vraie valeur ajoutée de notre proposition se trouve dans le travail en équipe, dans la vision commune : le yoga ne fait qu'UN, unique et holistique. La symphonie est donc créée par l'ensemble de l'équipe pédagogique, le parcours proposé, la façon de présenter le contenu, l'évolution, la réflexion et la participation des stagiaires.

« Pratiquez et le reste viendra ». Sri K Pattabhi Jois



Isabelle Lecomte

J'ai pris mon premier cours de yoga à l'âge de 10 ans, c'était en 1969 ! J'ai enseigné mon premier cours à 20 ans. Ainsi j'ai le sentiment que le yoga est pour moi le parcours d'une vie.

J'ai profité d'un séjour de longue durée aux Etats Unis pour suivre une première formation de professeur de yoga en 1994, au Kripalu Center, dans le Massachussetts. Après avoir expérimenté les techniques

d'enseignement du Hatha Yoga, je me suis aperçue que j'étais limitée sur le plan pédagogique, ne sachant pas comment faire progresser mes élèves au fil des ans.

De retour en France, je me suis mise en quête d'un style de yoga qui serait à la fois précis et méthodique, structuré et structurant. C'est ainsi que j'ai découvert le yoga Iyengar®. Je me suis inscrite en cours débutants pour apprendre les bases de l'alignement. Puis j'ai passé un « examen » pour intégrer une pré-formation. Puis un autre pour intégrer un programme de formation de professeurs sur deux ans. J'ai obtenu deux certificats d'enseignante de yoga Iyengar® en 2000 et 2002, délivrés par le Ramamani Iyengar Yoga Institute à Pune.

Outre la formation continue au travers des cours hebdomadaires que je suivais, les stages et conventions, j'ai complété cette formation initiale par 3 années d'approfondissement, avec à la clé un nouvel examen, obtenu en 2013.

Parallèlement à ce parcours yogique, j'ai mené une carrière dite classique dans un groupe international pendant plus de 20 ans, avec en point de départ une formation juridique. Je pense sincèrement que mon épanouissement professionnel, ma capacité à gérer les ressources humaines avec humanité, ma créativité, ma clarté d'esprit, la confiance en moi reposent exclusivement sur la pratique persévérante et l'enseignement du yoga.

Aujourd'hui, dans le cadre de ma structure Holiways, créée en 2016, je me consacre exclusivement à la formation et à l'enseignement. Je donne des cours de communication interne et management à des étudiants en communication et ressources humaines. Cela me permet d'être au fait des nouvelles techniques d'enseignement, adaptées aux nouvelles générations. Par ailleurs j'interviens dans le cadre de la formation professionnelle continue autour de thématiques liées au bien-être au travail : Risques Psychosociaux, Management etc. Ainsi j'ai l'habitude de préparer et conduire des formations auprès de différents publics.

Et naturellement la plus grande place est consacrée au yoga que j'enseigne dans le cadre de cours hebdomadaires et stages mensuels auprès de particuliers.

Ainsi je considère que le yoga est le plus bel outil de développement personnel et professionnel qui soit. C'est la raison pour laquelle je poursuis l'enseignement avec ferveur.

Contribuer à la formation de futurs professeurs de yoga s'inscrit dans la suite logique de mon parcours de vie avec le souhait profond de partager mon expérience.

Intentions pédagogiques

Dans le cadre de la formation UNIYOGA j'interviendrai dans le domaine de la **pédagogie posturale**.

Cela consiste à permettre aux aspirants professeurs de yoga de préparer et structurer un cours de yoga grâce à une méthode UNIQUE qui caractérise notre formation. Pour cela ils recevront un support qui leur servira de trame pour élaborer leurs cours de yoga de manière à la fois variée et sécurisante pour leurs élèves.

Parallèlement, lors de chaque session ils étudieront de manière détaillée au moins une posture de base. Ils devront en connaître la signification en sanscrit, ses principaux points clés, sa famille posturale, ses principaux bienfaits et contre-indications ainsi qu'une version alternative aménagée. Grâce à un support pédagogique ils pourront déployer ensuite cette méthodologie pour des postures plus avancées de manière autonome.

En pratique les élèves-professeurs seront entraînés à enseigner, à repérer des erreurs communes, à corriger et à contrôler leur cours vis-à-vis d'un groupe.

Enfin j'insisterai sur la « **posture éthique** » du professeur de yoga. Cela sera l'occasion de faire le lien avec les yoga-sutra de Patanjali.

Selon le principe de pédagogie inversée, les apprenants-professeurs auront des recherches et des travaux préparatoires à réaliser en amont des sessions. Ceci garantira un temps optimisé en séance.

« C'est à travers l'alignement de mon corps que j'ai découvert l'alignement de mon esprit, de mon Être et de mon intelligence. » Sri B.K.S Iyengar



Nam Kriya Singh

Mon nom est Frédéric Etilé. J'ai commencé la pratique de la méditation et des arts énergétiques chinois, comme le tai-chi chuan et le kung-fu, au début des années 2000. Ces pratiques m'ont ouvert les portes d'un nouvel état d'être, plus à l'écoute du monde et de moi-même, à la recherche de plus de sérénité, de simplicité et d'équilibre de vie. C'est à travers la lecture d'anciens textes indiens, des upanishad, les yoga-sutra de Patanjali, que j'ai découvert le monde du yoga et les traditions in-

diennes millénaires sous-jacentes. La recherche intellectuelle est venue en premier, puis la pratique des yama, des niyama, et enfin les postures corporelles et le reste. Le premier cours de yoga auquel j'ai assisté était un cours de kundalini yoga, une des multiples branches du yoga, ancestrale mais aussi très contemporaine. Conquis dès la première fois, j'ai passé mon diplôme d'enseignant quelques années plus tard en 2017, auprès de la Fédération Française de Kundalini Yoga.

Intentions pédagogiques

J'interviendrai durant la formation pour expliquer l'histoire, la philosophie et l'évolution du yoga à travers les millénaires mais de manière concrète, en reliant la théorie à l'expérience. Mon but est de donner aux futurs enseignants un cadre de référence et des repères fondamentaux qui leur permettront d'approfondir leurs propres recherches de manière autonome, le yoga étant en effet une quête permanente de recherche de soi. Nous étudierons ainsi en profondeur les yoga-sutra de Patanjali, un texte de référence fondamental, toute école confondue, et plongerons dans les racines védiques, upanishadiques, bouddhistes avant de nous tourner vers le tantra et les évolutions plus modernes du yoga. J'espère partager ma passion de ces textes de toute la beauté et de la sagesse qu'ils contiennent. Le dernier week-end de formation sera dédié à la découverte du kundalini yoga et du bhakti yoga à travers le son, les vibrations et le chant de mantra.

« En chacun de nous se trouve un lac de sagesse, calme et apaisant; Le plus beau et le plus profond bassin de bonté, de compassion et de clarté. Comprenons cela, et plongeons-y; en nous-mêmes », Yogi Bhajan.

Présentation de la FORMATION PROFESSEUR DE HATHA YOGA

Notre programme de formation se déroule sur 8 à 10 mois. Il concerne les FONDEMENTS du Yoga avec une vision holistique unique sur le marché.

Les 3 piliers de notre formation :

1. **L'étude du yoga traditionnel** (la 1ere série d'Ashtanga, le Sivananda, les Kriyas en Kundalini, l'approche Iyengar) **et le yoga moderne** (Yin yoga et yoga Vinyasa) pour vous donner une vision complète, universelle mais solide sur les bases du YOGA.
2. La maîtrise de la **méthodologie UNIyoga** - Nous avons créé notre propre méthodologie d'enseignement pour construire des séances de yoga équilibrées, variées, personnalisables et adaptables à différents publics.
3. L'acquisition de compétences complémentaires essentielles : **anatomie adaptée au yoga, philosophie, éthique** du métier de professeur de yoga, et **marketing**

Le cursus comptabilise 200 heures et débouche sur la certification : «Professeur de YOGA ALLIANCE». Certification valide internationalement.

Le programme est conçu par sessions mensuelles en week-ends (samedis et dimanches), dans son format extensif et/ou par stages de 3 à 7 jours consécutifs, pour les formats intensifs.

À la suite de ce cursus, l'enseignement du yoga peut devenir un métier à part entière, ou bien un complément d'activité dans le cadre d'une éventuelle reconversion

Les compétences acquises à la suite du cursus peuvent également compléter et enrichir, tant la pratique personnelle que l'exercice professionnel dans des secteurs d'activités variés : santé (médecine, kinésithérapeute, ostéopathe, infirmière, sage femme, psychologue, naturopathe, et d'autres thérapeute alternatif et complémentaire), paramédicale, éducation, sport, artistiques, services d'aide à la personne, etc.

A qui s'adresse notre formation

Nos programmes sont pensés pour vous accompagner dans votre parcours dans l'UNIVERS du yoga. Ils sont ouverts aux :

1. Praticants de yoga désireux de **développer** et **approfondir** leur pratique personnelle,
2. Personnes qui sentent le besoin ou la vocation de partager la connaissance du Yoga en tant qu'**enseignant**, en tant que reconversion professionnelle ou premier métier.
3. Professionnels qui souhaitent **enrichir** et **compléter** leur activité particulièrement compatible avec le yoga dans des secteurs très variés (santé, paramédical, éducation, sport, artistique, aide à la personne etc.)

Parcours personnalisé

Pour permettre à chaque stagiaire d'adapter au maximum la formation à ses besoins, nous avons conçu un **parcours individualisé**

En quoi consiste-t'il ?

Les stagiaires auront l'opportunité d'assister à des sessions thématiques animées par des professeurs de yoga certifiés dans différents styles de yoga : Ashtanga, Yin, Kundalini, Sivananda, Iyengar.

Ces sessions seront source d'inspiration et d'analyse pour chaque stagiaire en vue de l'aider à définir son profil d'enseignant parmi les trois voies suivantes, étant précisé que la méthode UNIYOGA s'applique pour chacune d'entre elles :

- **Dynamique** (rythme rapide, beaucoup de postures, des enchaînements)
- **Réparateur** (rythme lent, tenue longue des postures, pranayama, méditation)
- **Alignement** (rythme pondéré, focus sur l'alignement postural, répartition équilibrée des composantes de la méthode UNIYOGA)

Les objectifs visés

- ✓ Vous aider à définir votre profil d'enseignant naturel
- ✓ Vous permettre de personnaliser la méthode d'enseignement UNIYOGA
- ✓ Vous apporter la maîtrise des outils par rapport à vos intérêts

Les compétences visées :

- ✓ Maîtriser toutes les composantes de la méthode UNIYOGA
- ✓ Savoir les adapter
- ✓ et savoir les transmettre
- ✓ Savoir motiver les élèves – patients – clients et leur expliquer les bienfaits et les intérêts de pratiquer avec régularité
- ✓ Savoir suivre l'évolution et conseiller des adaptations.

Les moyens permettant d'en apprécier les résultats

Evaluation des prérequis :

Questionnaire à remplir dans le bulletin d'inscription concernant vos activités professionnelles, vos attentes, vos objectifs et votre expérience de la pratique du yoga. Cette information nous aidera à adapter nos séances au groupe.

Evaluations des apprentissages clés.

Questionnaire pré-post formation en ligne. Pour nos indicateurs de qualité, vous allez remplir un questionnaire avant et après la formation, pour nous assurer que les connaissances de base sont bien acquises.

Evaluation des acquis pendant la formation :

- ✓ Des quizz en ligne à la fin de chaque thème
- ✓ Un examen final en présentiel avec les bases et sans matériel
- ✓ Concevoir et enseigner une pratique de yoga en binôme ou trinôme selon l'une des trois voies choisies
- ✓ Présentation orale et écrite d'une pratique de yoga adaptée à la philosophie (en individuel)

Modalités pédagogiques

Chaque session s'organise autour des pôles suivants :

Pédagogie inversée Le formateur se base sur la participation et l'expérience des stagiaires afin de compléter et développer encore plus leurs connaissances et leurs pratiques professionnelles.

- Théorie : Exposés par les élèves avec les commentaires du formateur, questions et réponses en lien avec les documents
- Pratique des outils de base: postures, respirations, prises de conscience et méditations
- Enseignements: Entraînement avec notre méthodologie UNIYOGA
- Mise en situation : simulation de situations réelles
- Synthèse et révision : les différentes matières abordées
- Évaluation des connaissances théoriques et pratiques

Pédagogie inversée en pratique :

Les stagiaires se préparent en avance de chaque journée de formation, en lisant les supports pour aller plus loin dans leur apprentissage

- ✓ Remplir les questionnaires de réflexions
- ✓ Pratiquer les séances de yoga et réfléchir aux difficultés
- ✓ Préparer certains sujets à présenter aux autres stagiaires pour approfondir les connaissances lors des weekends de formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Nos formations sont **100% en présentiel** pour bénéficier de l'interaction directe avec nos formateurs. Elles sont également **100% en ligne**, car les séances sont enregistrées pour pouvoir les revoir à but pédagogique. Ce format mixte, c'est le grand Plus de notre formation.

Nous mettons les moyens pédagogiques modernes au service des stagiaires pour une expérience UNIQUE, avec notre LMS (Learning Management System) notre logiciel de formation en ligne. Chaque stagiaire reçoit un accès exclusif pour avoir tous les contenus via internet.

Contenus disponibles via votre portail :

- séances pratiques, audio-vidéos, et documents complémentaires
- et aussi les évaluations, avec résultats de façon immédiate

Nous vous proposons d'avoir un accès réel à la pratique de l'enseignement, via des séances à l'atelier de yoga avec des vrais yogis pour pouvoir vous entraîner.

Les moyens pédagogiques techniques :

- ✓ Formation présentielle avec des experts dans leur domaine
- ✓ Séances disponibles aussi à travers notre Logiciel de formation à but pédagogique
- ✓ Fiches par outils, méthodologie Uniyoga, protocoles d'adaptation, documents audio en ligne, séances de yoga par thème, vidéos pour certains outils spécifiques

Les moyens pédagogiques d'encadrement :

- ✓ Encadrement des journées de formation par thème
- ✓ Pratiques et exercices d'applications spécifiques
- ✓ Remplir les questionnaires de réflexions pour se poser les bonnes questions
- ✓ Travail en binôme ou trinôme en fonction de l'une des trois voies choisies

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action :

- ✓ Obligation d'être présent aux journées de formation
- ✓ Faire un agenda de pratiques personnelles et s'engager à le suivre (à présenter avec le mémoire) avec comptage d'heures de pratique
- ✓ Suivi du temps passé sur le logiciel de formation.

Personnes de contact

Nous sommes un petit centre de formation, donc svp contactez nous directement si vous avez des questions ou des problèmes techniques, nous sommes à votre service

Frédéric Etilé (Nam Kriya Singh)
 Philosophie, histoire, Kundalini, Bhakti
Frederic.etile@gmail.com
 06 14 51 94 66

Jeff BOOS
 Web Master, LMS, Accès en ligne
jfboos@gmail.com
 06 75 83 90 79



Estefania Lledó - Responsable académique
 Ashtanga Vinyasa Yoga, Yin yoga, méditation
Estefania.lledo@gmail.com
 06 95 42 52 25

Isabelle Lecomte
 Pédagogie posturale, pranayama, méthodologie UNIYOGA, Iyengar
holiwaysyoga@gmail.com
 06 10 33 79 21