
 DURÉE
14 heures

 DATES ET LIEUX
CODEP 34
6 et 13 avril 2019

TOULOUSE
29 et 30 avril 2019

 NOMBRE DE PARTICIPANTS
15 stagiaires

 TARIF SUR DEMANDE

WWW.FORMATIONEPGV.COM

PRÉ-REQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire :
 - du diplôme «Animateur 1^{er} degré Adultes en salle»
 - ou du CQP ALS AGEE
 - ou d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS...)
- Être titulaire du PSC1
- Avoir des expériences dans le domaine et dans l'activité choisie

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Inspirés des gym douces du monde et de la Gymnastique suédoise, les exercices et situations de Body Zen sont réalisés et enchaînés en musique, en douceur, avec fluidité dans les mouvements, alliant prise de conscience du corps dans l'espace, et concentration dans les postures d'équilibre. La formation au module Body Zen a pour objectif de renforcer les compétences techniques de l'animateur afin qu'il puisse enrichir les propositions de séances de Gymnastique Volontaire Adultes en salle, dans le domaine du Wellness.

OBJECTIFS

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans Body Zen
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Body Zen
- S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD)
- Affirmer et garantir le concept de séance de Gymnastique Volontaire adultes en salle

CONTENUS

- Logique interne et technique de l'activité Body Zen
- Répertoire de mouvements
- Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques
- Créativité et expression
- Composantes musicales et chorégraphiques
- Exemple de combinaison de mouvements

DÉROULÉ DE LA FORMATION

14h
de formation

14h
formation