TENDANCE WELLNESS FILIERE YOGA Niveau 1

Filière Fédérale

DATES
26 au 28/10/23 + 20/01/24

VOLUME HORAIRE
28 H

LIEU
Montpellier 34

Vous êtes en situation de Handicap et souhaitez suivre une de nos formations. Faites-nous le savoir, nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

NOMBRE DE PARTICIPANTS
de 6 à 15 personnes

CERTIFICATION FEDERALE

TARIFS ET INSCRIPTIONS
05 34 25 77 90

formation.occitanie@comite-epgv.fr

PRE-REQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 pour les anciens cursus EPFV (animateur 1er degré *adultes-séniors* en salle) et titulaire de la formation « Culture Fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Avoir une pratique personnelle du Yoga
- Avoir une expérience et/ou un intérêt à porter les activités Wellness

DESCRIPTION DE LA FORMATION

La formation Yoga Niveau 1, va permettre d'appréhender la spécificité de l'activité Yoga, tel que développer à la FFEPGV, au travers de l'apprendissage de postures (Asana) et de techniques simple de respiration.
L'animateur pourra ainsi faire évoluer ses séances d'activités Zen en introduisant des postures de Yoga et techniques de respiratoires.

PUBLIC

- Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré adulte en salle"
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- Titulaire du CQP Intructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP JEPS – STAPS- …)

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Approfondir ou acquérir des connaissances sur deux thématiques : postures (asanas) Technique simple sur le souffle (pranayama)
- Approfondir ou acquérir des connaissances techniques du Yoga dans la spécificité du module Yoga niveau 1
- S'approprier l'outil de formation (Manuel d'activités Yoga niveau 1)
- Contribuer à affirmer et garantir le concept identitaire fédéral

CONTENUS DE LA FORMATION

- Logique interne de l'activité Yoga telle que défini à la FFEPGV.
- L'environnement de la pratique Yoga
- Vivre une séance
- Répertoire de postures Asanas (12 postures et contre postures de base)
- Réalisation de 2 enchaînements
- Technique respiration Pranayama la place du souffle
- Organisation de séquence

DURÉE ET DEROULÉ DE LA FORMATION

28h de formation

21h Positionnement et formation en centre

Mise en situation professionnelle en structure : Animation de séquences pendant au moins 3 mois

7h retour de mise en situation professionnelle et certification en centre

Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire Occitanie
Siège social : 7 rue André Citroën 31130 Balma
Antenne : Maison Régionale des Sports, 1039 rue Georges Méliès 34967 Montpellier Cedex2
Association Loi 1901 n° W343004504 • SIREN 407664176 • Code APE 9312Z
N° de déclaration d'activité OF 91340532534 cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État
www.formationepgv.com

ENCADREMENT

Directrice de formation FFEPGV
Emmanuelle COMPAGNON
Coordinatrice des CQP Animateur Loisir Sportifs
Experte dans les activités Tendance Adulte

Intervenante externe habilitée FFEPGV
Nadine MESSIAS titulaire du CQP Animateur Loisirs Sportif mention AGEE. Experte en Yoga et dance Hip Hop

MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
  - Evaluation formative :
    - Mises en situation pratique
    - Animation de séquences

MODALITE DE CERTIFICATION

POUR Y ACCEDER :
Avoir animé des séquences de yoga niveau 1
EPREUVES D'EVALUATION :
- Epreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
- Epreuve de démonstration technique sur la maitrise des postures
- Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM

DIPLÔME REMIS

Certification fédérale
"Yoga Niveau 1"

MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur

LES OUTILS DE FORMATION

- Manuel de formation
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques

FRAIS DE FORMATION

Frais d'inscription : 40,00€
Frais pédagogiques : 1120,00€ avec prise en charge
588,00€ sans prise en charge

Frais annexes (hébergement, restauration, déplacement, …) : à la charge du stagiaire ou du financeur suivant situation.

POINTS FORT DE LA FORMATION

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur
- Des outils clefs en main avec la remise du manuel Yoga

POUR ALLER PLUS LOIN

nous vous conseillons de suivre la formation Yoga Niveau 2