



Relaxation niveau 2

Formation Continue



DATES

19 et 20 Avril 2024



VOLUME HORAIRE

14h



LIEU

Terssac (81)



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

15 personnes



ATTESTATION FEDERALE



TARIFS ET INSCRIPTIONS

05 34 25 77 90

formation.occitanie@comite-epgv.fr



DESCRIPTION DE LA FORMATION

La formation « Relaxation – module 2 » permet d’approfondir le niveau 1 avec des options évolutives et l’intégration de nouveaux protocoles.

Idéale pour proposer une séance ou des cycles de séances !



PUBLIC

- Titulaire du diplôme "Animateur 1^{er} degré adulte en salle"
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- Titulaire du CQP Instructeur 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 les caractéristiques de l'activité
- Concevoir et animer des séances et des cycles de relaxation.
- Connaître de nouveaux protocoles
- Permettre une approche plus profonde de la relaxation



CONTENUS DE LA FORMATION

- Nouvelles techniques : Méthode Vittoz, training autogène de Schultz
- Organisation, préparation, animation de séquence
- Pratique de différentes séquences de relaxation
- Analyse des pratiques et remédiation
- Préparation d'un cycle de relaxation



PRE-REQUIS

Être licencié à la FFEPGV

Être titulaire du PSC1 pour les anciens cursus EPFV (animateur 1^{er} degré *adultes-séniors* en salle) et titulaire de la formation « Culture Fédérale »

Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

Avoir suivi le module Relaxation 1



DURÉE ET DEROULÉ DE LA FORMATION

14 h
de
formation

14 h
Positionnement et
formation en centre

ENCADREMENT

Directrice de formation FFEPGV

Emmanuelle COMPAGNON
Maîtrise STAPS – DE Dance
Référente des activités tendance Habilitéée
Habilitation FFEPGV

Formateurs FFEPGV inscrits sur la liste des habilités

Sylvie MONTEGUT : Intervenante
Sophro-relaxologue, formatrice

MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- Positionnement
- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur
- Mise en situation et échanges de pratique

LES OUTILS DE FORMATION

- Fiches pédagogiques

MODALITÉS DE VALIDATION

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

FRAIS DE FORMATION

Frais pédagogiques :

Tarif avec prise en charge : 585,00 €

Tarif sans prise en charge : 319,00 €

Dont 25.00 € de frais d'inscription

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

MODALITE DE CERTIFICATION

POUR Y ACCEDER :

- Avoir suivi intégralement la formation



POINTS FORT DE LA FORMATION

- Une formation modulaire complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur
- Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants
- Des outils clefs en main.

DIPLÔME REMIS

Attestation de présence

POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre la formation Yoga niveau 1