

CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filière Extérieur

NORDIC YOGA® DÉCOUVERTE



Dans cette formation vous découvrirez une autre façon de pratiquer la marche nordique où la respiration est l'élément central de l'activité.

Le Nordic Yoga® allie la marche nordique et les postures de Hatha yoga avec les bâtons.



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes/Enfants/Séniors 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



PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Découvrir les bases de la méthode Nordic Yoga®, une activité de plein air accessible au plus grand nombre
- S'ouvrir à un nouveau concept alliant marche nordique et yoga.



CONTENUS DE LA FORMATION

- Approche de la respiration : être en capacité de comprendre les mécanismes de la respiration totale, de la respiration ujjayi et Kapalabhati .
- Enchaînements précis de postures spécifiques au Nordic Yoga® (enchaînements relatifs à la formation Découverte du Nordic Yoga®) : analyse et pratique de chaque posture en groupe ainsi que par deux ou trois.
- Maîtriser la fluidité des enchaînements avec la synchronisation mouvement-respiration : étude du vinyasa et importance de la respiration.
- Être en capacité d'améliorer la gestuelle, la coordination et le placement du corps des participants dans leur marche propulsive avec bâtons : utilisation des « Gammes Nordic » définies dans cette formation " Découverte du Nordic Yoga®"



MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

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





OUTILS

- Bâtons Marche Nordique, sac à dos...



BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (techniques, démarches pédagogiques)



POINTS FORTS

Une nouvelle activité de sport sante et de bien être en extérieur qui permettra de ramener un nouveau public



MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation



POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre d'autres formations issues de l'univers adulte ou bien de vous spécialiser en consultant [notre offre de formation](#)



MODALITÉS DE CERTIFICATION

- **Pour y accéder :**
 - › Avoir suivi intégralement la formation



DIPLÔME REMIS

- Attestation de présence



FORMATEUR ET/OU INTERVENANT

- Directrice de formation : Emmanuelle COMPAGNON
- Intervenant : Anetha GUENAND



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Consultez notre site www.formationepgv.com
Mail : formation.occitanie@comite-epgv.fr
Téléphone : 05 34 25 77 90



DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 7 h

- 7 heures : Positionnement et formation en centre



FRAIS PÉDAGOGIQUES

- Frais Pédagogiques :
 - 280.00€ avec prise en charge
 - 147.00€ sans prise en charge
- Frais d'inscription : 25.00 €
- Frais annexes : (hébergement et restauration) :
À la Charge du stagiaire ou du financeur



DATES & LIEUX

Creps Toulouse

- Samedi 22 mars 2025



Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?
Consultez-nous: nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

