

## CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filière Yoga

# YOGA Niveau 2

La formation Yoga Niveau 2 va permettre d'approfondir les compétences acquises dans le Yoga Niveau 1 avec des options évolutives, l'intégration de nouveaux mouvements et de nouvelles techniques de respiration.



### 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'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Être titulaire du Yoga niveau 1
- Avoir une pratique personnelle du Yoga
- Avoir une expérience et/ou un intérêt à porter les activités Wellness



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur acquis dans le Yoga 1 Approfondir ou acquérir des connaissances techniques du Yoga dans la spécificité du module Yoga niveau 1
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Yoga Niveau 2 (asanas, enchaînements, techniques de respiration)
- S'approprier l'outil de formation (manuel + DVD)
- Concevoir des séquences de Yoga Niveau 2 en respectant la logique de l'activité.



### CONTENUS DE LA FORMATION

- Logique interne de l'activité Yoga niveau 2 telle que défini à la FFEPGV.
- Vivre une séance
- Approfondissement technique et pédagogique des postures de Yoga
- Répertoire de 18 postures (asanas) : 15 nouvelles postures et 3 postures d'inversion
- Réalisation de 2 enchaînements
- 2 techniques respiratoires (pranayama) et le rôle de la rétention du souffle au niveau énergétique
- Eclairage pédagogique sur les corrections à apporter sur le plan postural et la notion d'alignement
- Organisation de séquences



### MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- 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



## OUTILS

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



## BÉNÉFICES MÉTIER

- Des compétences indispensables pour les animateurs souhaitant renforcer leurs compétences dans le Yoga Niveau 2 ou souhaitant enrichir le contenu des cours de Stretching ou de Body Zen.



## POINTS FORTS

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur
- Des outils clefs en main avec la remise du manuel Yoga niveau 2



## POUR ALLER PLUS LOIN

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



## MODALITÉ DE VALIDATION

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



## MODALITÉS DE CERTIFICATION

- **Pour y accéder :**
  - Avoir animé des séquences de yoga niveau 2
- **Épreuves d'évaluation :**
  - Epreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
  - Epreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
  - Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM



## DIPLÔME REMIS

- Certificat fédéral « Yoga Niveau 2 »



## FORMATEUR ET/OU INTERVENANT

- Directrice de formation : Emmanuelle COMPAGNON
- Formatrice : Nadine MESSIAS



## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Consultez notre site [www.formationepgv.com](http://www.formationepgv.com)  
 Mail : [formation.occitanie@comite-epgv.fr](mailto:formation.occitanie@comite-epgv.fr)  
 Téléphone : 05 34 25 77 90



**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.**



## DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 28 h

- Formation en centre : **21h**
- Mise en situation Professionnelle en structure : Animation de séquence pendant au moins 3 mois
- Retour et Certification en centre : **7h**



## FRAIS PÉDAGOGIQUES

- Frais Pédagogiques :
  - 896,00€ avec prise en charge
  - 294,00€ sans prise en charge
- Frais d'inscription : 40,00 €
- Frais annexes : (hébergement et restauration) : À la Charge du stagiaire ou du financeur



## DATES & LIEUX

### PERPIGNAN

- Lundi 14, mardi 15 et mercredi 16 avril 2025
- Dimanche 15 juin 2025

