

# FORMATION BODY ZEN

## FILIÈRE FÉDÉRALE

L'activité Body Zen est une méthode de gymnastique en musique associant 6 concepts d'exercices : le Qi Gong, la gym dansée, le Yoga, la méthode Pilates, les exercices inspirés de Feldenkrais et la relaxation. Elle est faite pour se ressourcer et se détendre. La Formation Body Zen vous permettra d'enrichir vos séances EPGV avec cette activité classée Wellness (techniques douces).



TAUX DE RÉUSSITE  
**100 %**



NOTE DE SATISFACTION  
**3,9 / 4**



CARDIO  
○○○○○



ÉQUILIBRE  
●●●○○



SOUPLESSE  
●●●○○



RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE  
●●○○○



### À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes 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, STAPS, etc.)



### OBJECTIFS

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans le Body Zen
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Body Zen
- S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD)
- Concevoir des séquences de Body Zen dans la logique de l'activité



### 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

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



### MODALITÉ DE VALIDATION

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



### LES PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif
- Être titulaire du module commun « Basic Tendance » (recommandé)
- Avoir des expériences dans un ou plusieurs domaines (techniques d'expression, techniques cardio, renforcement musculaire, techniques douces) et dans l'activité Body Zen
- Avoir un intérêt à porter le projet « Tendance »



### CONTENUS

- 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)
- Concevoir des séquences de Body Zen dans la logique de l'activité



### POINTS FORTS

- 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)
- Concevoir des séquences de Body Zen dans la logique de l'activité



### BÉNÉFICES MÉTIER

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



### MODALITÉ DE CERTIFICATION

- Pour y accéder :
  - Avoir suivi intégralement la formation.
  - Formation non certifiante.

# FORMATION BODY ZEN

FILIÈRE FÉDÉRALE



## DIPLÔME REMIS

- Attestation fédérale Tendance « Body Zen »



## POUR ALLER PLUS LOIN

- Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre une autre spécialisation Tendance.



## DATES

- Le mardi 21 et le mercredi 22 octobre 2025



## LOCALISATION

- Montrabé (31)



## DURÉE : 14H

- 14h de positionnement et de formation en présentiel

## INTERVENANT.E.S



**Emmanuelle COMPAGNON**

**Directrice de formation**

Expertise : CQP ALS, Activités Tendance, BPJEPS



Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation ? Contactez-nous ! Nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



## TARIFS

### FRAIS PÉDAGOGIQUES :

**448.00€ AVEC PRISE EN CHARGE**  
**294.00€ SANS PRISE EN CHARGE**

### FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

**À LA CHARGE DU STAGIAIRE  
OU DU FINANCEUR**

### FRAIS D'INSCRIPTION :

**40.00 €**  
**(NON INCLUS DANS LES FRAIS  
PÉDAGOGIQUES)**

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



**Téléphone**

05.34.25.77.90



**Email**

formation.occitanie@comite-epgv.fr



**Site internet**

www.formationepgv.com

