

FORMATION YIN YOGA

FILIÈRE RÉGIONALE

Le Yin Yoga est une pratique douce et méditative qui permet un relâchement profond du corps et de l'esprit. Contrairement aux styles dynamiques, il repose sur des postures tenues plusieurs minutes, favorisant la détente, l'étirement des fascias et l'amélioration de la souplesse. Accessible à tous, cette discipline invite à ralentir, à mieux respirer et à apaiser le mental, pour un véritable moment de bien-être et de recentrage.



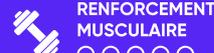
CARDIO



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

- Découverte du Yin Yoga et de ses spécialités d'un point de vue physiologique et énergétique
- Étude des postures Yin
- Étude des techniques de respiration yogique
- Étude de techniques de relaxation guidée
- Inclure les postures et les exercices de respiration dans des séances d'animation
- Savoir créer une séance Yin équilibrée



MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique



OUTILS

- Livret remis aux participants : postures Yin, adaptations et contre-indications



MODALITÉ DE VALIDATION

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



MODALITÉ DE CERTIFICATION

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



LES PRÉREQUIS

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



CONTENUS

- Histoire et fondateurs du Yin yoga
- Physiologie du Yin yoga :
 - Les fascias
 - Les tissus profonds
- Découverte d'une séance type
- Étude et pratique des postures
- Étude des outils d'adaptation des postures et des contre-indications
- Étude des pranayamas (techniques respiratoires)
- Étude des bases du système énergétique de la médecine traditionnelle chinoise



POINTS FORTS

- Sur un plan purement physiologique: renforcement et mobilisation des fascias (par extension des organes digestifs et respiratoires), des tendons et des ligaments
- Les bénéfices d'une pratique régulière de quelques mouvements issus du Yin Yoga est observée au bout de quelques semaines
- Les techniques du Yin Yoga permettent d'être intégré facilement au sein d'une séance du domaine d'activités des techniques douces



BÉNÉFICES MÉTIER

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



DIPLÔME REMIS

- Attestation de présence



POUR ALLER PLUS LOIN

- Nous vous conseillons de suivre nos autres formations de l'univers zen.

FORMATION YIN YOGA

FILIÈRE RÉGIONALE

DIRECTRICE DE FORMATION :



Cécile FARIA-SOARES

Expertise : CQP ALS, Activités Tendances, BPJEPS

INTERVENANT.E.S :



Séverine PAUL

Animatrice et formatrice Yoga



DATES

- Le samedi 22 et dimanche 23 novembre 2025



LOCALISATION

- Clermont-l'Hérault (34)



DURÉE : 14H

- 14h de positionnement et de formation en présentiel



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 :

25.00 €
(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

