

# FORMATION FIT'YOGA

## FILIÈRE RÉGIONALE

Mélange de fitness et de yoga, vous travaillerez sur l'amélioration de votre posture, de votre souplesse et de votre équilibre ainsi que sur le renforcement de vos muscles profonds. Vous enchainerez des mouvements chorégraphiés permettant de mettre en avant la relation entre musique et asanas à la recherche d'un bien être global.



CARDIO



ÉQUILIBRE



SOUPLESSE



RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE



### À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS, etc.) permettant l'encadrement de cette activité.
- Cette formation s'adresse à des personnes ayant le niveau minimum du Yoga 1



### OBJECTIFS

- S'approprier ou approfondir les caractéristiques de l'activité et les connaissances théoriques et pédagogiques qui y sont rattachées
- Concevoir et animer des séquences de Fit'Yoga
- Maîtriser les postures de base et les enchaîner avec ou sans musique .
- Créer des enchainements en cohérence avec une thématique spécifique (focus haut du corps, équilibre, bas du corps..) pouvant aller jusqu'à la création d'un cycle.
- Permettre une pratique adaptée à tout public



### MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

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



### 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
- Avoir le niveau 1 en yoga minimum et être à l'aise avec l'utilisation de la musique



### CONTENUS

- Pratique d'une séance type de Fit'Yoga
- Analyse de la séance
- Définition d'une thématique de travail et création d'enchainements de postures en cohérence
- Adaptation en musique de ces enchainements



### OUTILS

- Séquences filmées



### POINTS FORTS

- 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
- Formation complémentaire à la formation barre au sol qui a lieu la veille



### BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (technique, démarches pédagogiques) et les enrichir avec une approche plus centrée sur soi.



### DIPLÔME REMIS

- Attestation de présence "Fit'Yoga"



### POUR ALLER PLUS LOIN

- Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations :
  - Body Zen
  - Barre au sol

# FORMATION FIT'YOGA

FILIÈRE RÉGIONALE

## DIRECTRICE DE FORMATION :



**Emmanuelle COMPAGNON**

CQP ALS, Activités Tendance, BPJEPS

## INTERVENANT.E.S :



**Farah BARDY**

Animatrice et conseillère de développement dans le Tarn (81)



### DATES

- Le vendredi 10 avril 2026



### LOCALISATION

- Balma (31)



### DURÉE : 7H

- 7h 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 :

**224.00€ AVEC PRISE EN CHARGE**  
**147.00€ 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

