

FORMATION ADULTE 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) et de maîtriser les différentes techniques de respiration et en particulier la respiration hypopressive



TAUX DE RÉUSSITE
100 %



NOTE DE SATISFACTION
9,4/10

**Saison 2025/2026*



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.

OBJECTIFS :

- 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
- Comprendre pratiquer et enseigner la respiration hypopressive pour un travail abdominal et diaphragmatique efficient et doux

LES OUTILS :

- Manuel de formation + application epgv elearning
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques

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.

BÉNÉFICES MÉTIER :

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

LES PRÉ-REQUIS :

- 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 :

- Logique interne et technique de l'activité Body Zen
- Répertoire de mouvements
- Combinaison de mouvements et démarches pédagogiques
- Créativité et expression
- Exemple de combinaison de mouvements.
- Mise en situation de techniques de respiration hypopressive

MODALITÉ DE CERTIFICATION :

Pour y accéder :

- Avoir suivi intégralement la formation
- Formation certifiante

MODALITÉ DE VALIDATION :

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
- Mises en situation pratique, animation de séquence

POINTS FORTS :

- Une formation modulaire complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur
- Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants enrichi des techniques de la respiration hypopressive
- Des outils clefs en main

FORMATION ADULTE BODY ZEN

FILIÈRE FÉDÉRALE



DIPLÔME REMIS :

- Attestation fédérale

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 15 participants maximum

POUR ALLER PLUS LOIN :

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre une autre formation en activité zen :

- Wellness
- Stretching
- Yin Yoga 1 & 2



DATES

Formation : Du 3 au 4 avril 2027



DURÉE : 14 HEURES

- **Positionnement et formation en centre** : 14 heures



LOCALISATION

Lieu de formation :

MJC de Lézignan Corbières
25 rue Marat
11200 Lézignan Corbières

INTERVENANT.E.S



Cécile FARIA-SOARES

Directrice de formation



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

AVEC PRISE EN CHARGE

448,00 €

SANS PRISE EN CHARGE

294,00 €

FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

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

FRAIS D'INSCRIPTION :

40,00 €

(NON INCLUS DANS LES FRAIS
PÉDAGOGIQUES)



**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.**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



Téléphone

05.34.25.77.90



Email

formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet

www.formationepgv.com