

FORMATION ADULTE FIT'YOGA

FILIÈRE OCCITANE



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 postures permettant de faire le lien entre thématiques et Asanas dans un objectif de bien-être global



Taux de Réussite
100 %



Note de Satisfaction
9,8/10

**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.
- Cette formation s'adresse à des personnes ayant le niveau minimum du Yoga1

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

LES OUTILS :

- Séquences filmées
- Glossaire
- Grille de séance

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, démarches pédagogiques)et les enrichir avec une approche plus centrée sur soi.
- Formation non certifiante

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
- Avoir de l'appétence pour la pratique du yoga et ou d'activités douces

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.

MODALITÉ DE CERTIFICATION :

- Passages individuels ou en duo sur création d'enchainements selon une thématique

MODALITÉ DE VALIDATION :

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires 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
- Des outils clefs en main

FORMATION ADULTE FIT'YOGA

FILIÈRE OCCITANE



DIPLÔME REMIS :

- Attestation de présence

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 15 participants maximum

POUR ALLER PLUS LOIN :

Suite à cette formation nous conseillons de suivre les formations :

- Barre au sol
- Yin Yoga 1 & 2



DATES

Formation :
20 mars 2027



LOCALISATION

Lieu de formation :
Terssac (81)



DURÉE : 7 HEURES

**Positionnement et formation
en centre : 7 heures**

INTERVENANT.E.S



Farah BARDY

Animatrice de formation



Emmanuelle Compagnon

Directrice de formation



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

AVEC PRISE EN CHARGE

224,00 €

SANS PRISE EN CHARGE

147,00 €

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](tel:05.34.25.77.90)



Email
formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet
www.formationepgv.com