

FORMATION ADULTE WELLNESS NIVEAU 2

FILIÈRE OCCITANE



Face à une demande croissante de pratiques centrées sur le bien-être, la gestion du stress et la qualité de vie, comment en intégrer une approche « Wellness ». Cette démarche vise à considérer la personne dans sa globalité en associant activité physique, gestion des émotions et vitalité. Approfondissement des techniques de relaxation, respiration et auto-massage (Do-In).



TAUX DE RÉUSSITE
X %



NOTE DE SATISFACTION
X/10

**Nouvelle formation*



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 :

Cette formation permet aux animateurs sportifs d'acquérir les connaissances et les outils nécessaires pour :

- Concevoir et animer des activités favorisant le bien-être physique, mental et social
- Approfondir leurs compétences en respiration, relaxation et techniques de bien-être pour des séances plus complètes
- Expérimenter et intégrer des méthodes variées (méditation, auto-massages, etc.) pour enrichir leurs animations
- Adapter leurs séances à des publics spécifiques
- Créer des protocoles personnalisés pour répondre aux besoins individuels ou collectifs

CONTENUS :

- Révisions et approfondissement des principes du bien-être
- Analyse des besoins spécifiques des publics
- Mise en situation et expérimentation
- Pratique de techniques avancées (respirations, relaxations guidées, auto-massages, do-in)

LES OUTILS :

- Fiches techniques

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES :

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

POINTS FORTS :

La formation WELLNESS niveau 2 propose des clés pour concevoir des séances innovantes alliant mouvement, gestion du stress et centrage pour une meilleure gestion des émotions

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 suivi la formation Wellness niveau 1

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 15 participants maximum

MODALITÉ DE CERTIFICATION :

Pour y accéder :

Avoir suivi intégralement la formation
Formation non certifiante

MODALITÉ DE VALIDATION :

- Fiche d'émargement
 - Avoir suivi intégralement la formation
- Évaluation formative :
- Mises en situation pratique
 - Animation de séquences
 - QUIZZ

BÉNÉFICES MÉTIER :

Renforcer ses compétences pédagogiques afin de répondre aux attentes de pratiquants en recherche d'un bien être quotidien et durable

DIPLÔME REMIS :

- Attestation de présence

POUR ALLER PLUS LOIN :

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations :

- Activité Physique et Vitalité
- Yin Yoga niveau 1 & 2
- Body Zen

FORMATION ADULTE WELLNESS NIVEAU 2

FILIÈRE OCCITANE



DATES

Formation : Les 9 et 10 février 2027



DURÉE : 14 HEURES

Positionnement et formation en centre : 14 heures



LOCALISATION

Lieu de formation :

Salle AG'FORM
5 rue du sauvignon
34800, Clermont-l'Hérault

INTERVENANT.E.S



Caroline CLAVERIE
Intervenante experte



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](tel:05.34.25.77.90)



Email
formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet
www.formationepgv.com