

FORMATION ADULTE YIN YOGA - NIVEAU 1

FILIÈRE OCCITANE



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.



TAUX DE RÉUSSITE
100%



NOTE DE SATISFACTION
9.6/10

*Saison 2024/2025



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 :

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les principes fondamentaux du Yin Yoga et ses spécificités d'un point de vue physiologique, énergétique et philosophique.
- Identifier et pratiquer les principales postures de Yin Yoga en respectant leurs objectifs, leurs alignements et leurs adaptations.
- Mettre en œuvre les techniques de respiration yogique (pranayama) adaptées à une pratique de Yin Yoga.
- Animer des techniques de relaxation guidée favorisant le relâchement physique et mental.
- Intégrer les postures de Yin Yoga et les exercices de respiration au sein de séances adaptées aux objectifs et au public.
- Concevoir une séance de Yin Yoga équilibrée, cohérente et progressive, en articulant postures, respiration et relaxation.
- Adapter une séance de Yin Yoga aux besoins et aux capacités des pratiquants dans le respect des principes de sécurité et de bienveillance.

CONTENUS :

- Histoire et fondateurs du Yin yoga
- Physiologie du Yin yoga : fascias, 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

LES OUTILS :

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

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

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES :

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

BÉNÉFICES MÉTIER :

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

MODALITÉ DE CERTIFICATION :

Pour y accéder :

- Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

MODALITÉ DE VALIDATION :

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

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

FORMATION ADULTE YIN YOGA - NIVEAU 1

FILIÈRE OCCITANE



DIPLÔME REMIS :

- Attestation de présence

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 15 participants maximum

POUR ALLER PLUS LOIN :

Nous vous conseillons de suivre nos autres formations zen :

- Yin Yoga niveau 2
- Body Zen Hypopressif
- Wellness



DATES

Formation : Du 21 au 22 novembre 2026



DURÉE : 14 HEURES

Positionnement et formation en centre : 14 heures



LOCALISATION

Lieu de formation :

Salle Culture Pilates 38 All. du Terlon, 31850 Montrabé

INTERVENANT.E.S



Séverine PAUL

Animatrice et formatrice de Yoga



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