

FORMATION ADULTE YIN YOGA - NIVEAU 2

FILIÈRE OCCITANE



Renforcer et enrichir les techniques du Yin Yoga 1, pratique douce et méditative permettant un relâchement profond du corps et de l'esprit et reposant sur des postures tenues plusieurs minutes. Cette pratique favorise 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*
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 :

- Approfondir leur maîtrise des postures de Yin Yoga étudiées lors du niveau 1 en intégrant leurs principales variations et adaptations.
- Pratiquer et enseigner de nouvelles postures de Yin Yoga en tenant compte des besoins, des capacités et des limitations des pratiquants.
- Découvrir et intégrer de nouveaux exercices de pranayama afin d'enrichir la pratique et d'en renforcer les effets physiologiques et énergétiques.
- Réaliser et transmettre des techniques d'automassage favorisant le drainage lymphatique, en les intégrant de manière pertinente.
- Mettre en œuvre des techniques de relâchement myofascial à l'aide de matériel adapté (balles, rouleaux, etc.) pour améliorer la mobilité, la détente et la récupération.
- Construire et animer des séances de Yin Yoga enrichies par l'intégration des variations de postures, des pranayamas, des techniques d'automassage et du relâchement myofascial.
- Adapter les outils et techniques enseignés aux objectifs de la séance et aux besoins spécifiques des participants, dans le respect des principes du Yin Yoga.

CONTENUS :

Approfondir les connaissances acquises sur la formation YIN YOGA niveau 2 :

- Variations sur les postures déjà étudiées,
- Découverte et pratique de nouvelles postures et de nouveaux pranayamas - technique d'automassage de drainage lymphatique à intégrer dans les séances
- Techniques de relâchement myofascial avec utilisation de matériel

LES PRÉ-REQUIS :

- Être licencié à la FFEPGV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être titulaire du module commun « Basic Tendance »
- Avoir suivi la formation YIN YOGA 1

LES OUTILS :

- Fiches postures et documentation

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES :

- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.
- Mise en situation pédagogique avec reinvestissement auprès de ses pairs

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 :

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

POINTS FORTS :

- Enrichir les connaissances et compétences acquises lors de la formation YIN YOGA niveau 1

FORMATION ADULTE YIN YOGA - NIVEAU 2

FILIÈRE OCCITANE



DIPLÔME REMIS :

- Attestation de présence

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 15 participants maximum

POUR ALLER PLUS LOIN :

Vous pouvez suivre nos autres formations zen comme :

- Body Zen Hypopressif
- Wellness
- Stretching



DATES

Formation : le samedi 13 mars 2027



DURÉE : 7 HEURES

- Positionnement et formation en centre : 7 heures



LOCALISATION

Lieu de formation : Salle AG FORM
5 Rue du Sauvignon, 34800 Clermont-l'Hérault

INTERVENANT.E.S



Séverine PAUL

Animatrice et formatrice de Yoga



Cécile FARIA-SOARES

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



Email

formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet

www.formationepgv.com