

FORMATION ADULTE YOGA - NIVEAU 1

FILIÈRE FÉDÉRALE



Cette formation permet de développer les compétences pour animer des séquences de Yoga au sein des séances EPGV / Sport Vitalité, en s'appropriant les fondements théoriques et pédagogiques de cette discipline. Vous y apprendrez à concevoir des séances, en maîtrisant les techniques de respiration, les postures et leurs enchaînements, pour une pratique harmonieuse et sécurisée, idéale pour enrichir vos animations de bien-être et de détente.



TAUX DE RÉUSSITE
100 %



NOTE DE SATISFACTION
9,7/10

*Saison 2024/2025



CARDIO
○○○○○



ÉQUILIBRE
●●●○○



SOUPLESSE
●●●○○



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
●●○○○

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme «
- 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 :

- 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 Yoga
- Maîtriser les techniques des postures et enchaînements du Yoga
- Permettre une pratique adaptée à la séance EPGV

CONTENUS :

- Organisation, préparation et animation de séquences et ou de séances
- Origine du yoga
- Apports sur les techniques de respiration
- Classification des postures
- Répertoire des postures et leur symbolique
- Postures compensatoires

LES OUTILS :

- Diaporama de présentation
- Documents théoriques

BÉNÉFICES MÉTIER :

- Une formation personnalisée en lien avec votre projet professionnel
- Un accompagnement tout au long de la formation
- Un module de formation comprenant des ateliers alternatifs (théoriques et pratiques).

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 une pratique personnelle du Yoga

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES :

- Des apports théoriques
- Des temps de pratiques adaptées
- Des temps de travail en groupe sur l'analyse et la construction de cycles de séances adaptés
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur
- Mise en situation et échanges de pratique

MODALITÉ DE CERTIFICATION :

Pour y accéder :

- Avoir suivi intégralement la formation
- formation 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 :

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur
- Une formation délivrant des outils pédagogiques

FORMATION ADULTE YOGA - NIVEAU 1

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 les formations de la FFSV :

- Body zen
- Stretching
- Wellness



DATES

Formation : Du 26 au 27 octobre 2026

Certification : 30 janvier 2027



DURÉE : 28 HEURES

Positionnement et formation en centre : 28 heures



LOCALISATION

Lieu de formation :

Salle BRIO

11 Rue Louis Renault, 31130 BALMA

INTERVENANT.E.S



Nadine MESSIAS

Animatrice formation



Emmanuelle COMPAGNON

Directrice de formation



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

AVEC PRISE EN CHARGE

896,00 €

SANS PRISE EN CHARGE

588,00 €

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