

FORMATION :

« Proposer des séquences de Yoga à ses pratiquants - Niveau fondamental : YOGA Niveau 1 »

La formation Yoga Niveau 1 va permettre d'appréhender la spécificité de l'activité Yoga, telle que développée à la FFEPGV, au travers de l'apprentissage de postures (asanas) et de techniques simples de respiration. L'animateur pourra ainsi faire évoluer ses séances d'activités zen en introduisant des postures de yoga et des techniques respiratoires.

PRE-REQUIS

- Etre titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (A1 adulte ou senior, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Etre licencié à la FFEPGV
- Etre à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Avoir une pratique personnelle du yoga
- Avoir une expérience et/ou un attrait pour les activités dans le domaine des techniques douces

ACCESSIBILITE

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Approfondir ou acquérir des connaissances sur deux thématiques : postures (asanas) et technique simple sur la respiration (pranayama)
- Proposer des séquences de yoga adaptées à tous

CONTENUS DE LA FORMATION

- Logique interne de l'activité yoga telle que définie à la FFEPGV.
- L'environnement de la pratique YOGA
- Vivre une séance
- Répertoire de postures ASANAS (12 postures et contre postures de base)
- Technique respiration PRANAYAMA, la place du souffle
- Organisation de séquences

MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- Positionnement
- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur
- Manuel de formation Yoga niveau 1



VOLUME HORAIRE DE LA FORMATION

- Formation en centre : 28 heures :
 - 21h : Regroupement 1
 - 7h : Retour de Mise en situation professionnelle (MSP) et Evaluation
- Mise en Situation Professionnelle en structure
 - Animation de 6 séquences

DATES, LIEUX

- Dates : du 02/11/2023 au 03/02/2024
 - Regroupement 1 du 02 au 04/11/2023
 - Retour de MSP : le 03/02/2024
- Lieu : Métropole de Bordeaux
- Date limite d'inscription : 20/10/2023

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 15

FORMATEUR

- Nadine MESSIAS

MODALITE DE VALIDATION

- Fiche d'émargement
- Evaluation formative :
 - Mises en situation pratique
 - Quiz / Questionnaires
 - Animation de séquences

MODALITES D'EVALUATION

- Pour y accéder :
 - Avoir suivi intégralement la formation
 - Avoir animé 6 séquences de YOGA de Niveau 1 à minima
- Epreuves d'évaluation :
 - Epreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
 - Epreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
 - Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM



TAUX DE REUSSITE

- 100 %

TAUX DE SATISFACTION

- 4,8/5 d'après 47 avis

DIPLOME REMIS

- Attestation Fédérale « Yoga Niveau 1 »

TARIFS ET FINANCEMENT

- Frais de dossier **à régler au moment de l'inscription** : 20 €
- Frais pédagogiques : 1120 €
(En cas de non prise en charge au titre de la formation professionnelle, nous contacter pour un devis personnalisé : formation.na@comite-epgv.fr)
- Frais annexes (hébergement, restauration, déplacement) : non pris en charge par l'organisme de formation

BÉNÉFICES MÉTIER

- Des compétences indispensables pour les animateurs souhaitant renforcer leurs compétences dans le Yoga niveau 1 ou souhaitant enrichir le contenu des cours de Stretching ou de Body Zen.

POINTS FORTS

- Une formation modulaire complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur
- Des outils clefs en main avec la remise du manuel Yoga Niveau 1

POUR ALLER PLUS LOIN

À la suite de cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations suivantes :

- Proposer des séquences de Yoga à ses pratiquants - Niveau intermédiaire : YOGA Niveau 2
- Proposer des séances de relaxation à ses pratiquants

