

L'activité Body Zen est une méthode de gymnastique en musique associant 6 concepts: Qi Gong, gym dansée, Yoga, Pilates, les exercices inspirés de Feldenkrais et la relaxation. Elle est faite pour se ressourcer et se détendre.
La Formation Body Zen vous permettra d'enrichir vos séances EPGV avec cette activité classée Wellness (techniques douces).

Public

- 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

Prérequis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Avoir des expériences en techniques d'expression ou cardio ou renforcement musculaire ou techniques douces

Accessibilité

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

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur dans Body Zen
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Body Zen
- S'approprier l'outil de formation (manuel et DVD)
- Concevoir des séquences de Body Zen dans la logique de l'activité

Contenus

Logique interne et technique de l'activité Body Zen
Répertoire de mouvements ; combinaison de mouvements et démarches pédagogiques
Créativité et expression
Exemple de combinaison de mouvements

Moyens techniques et pédagogiques

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.

Outils de Formation

- Manuel de formation et DVD explicatif pas à pas des différentes techniques

Directeur de formation, Formateur et/ou Intervenants

- Directrice de Formation : Emilie ALFRED

Modalité de validation

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

Modalités de certification

- Pour y accéder : Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

Diplôme remis

- Attestation fédérale Tendance « Body Zen »

Points forts

- Une formation modulaire complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur
- Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants
- Des outils clefs en main

Date(s), lieu(x) et volume horaire

- 14H en centre
- Du 28 au 29 avril 2023 à Voiron (38) au TSF

Nombre de participants

- 18

Date limite d'inscription

- 1 mois avant le début de la formation

Frais de formation

- Frais d'inscription : 20 euros
- Frais pédagogiques : 560 euros
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du stagiaire

(En cas de non-financement de votre formation, merci de vous rapprocher du Service Formation pour une étude individualisée)

Renseignements et inscription

Comité Régional EPGV Auvergne Rhône-Alpes – Antenne Formation

Domaine de la Brunerie – 180 boulevard de Charavines -38500 VOIRON
Tel : 04.76.66.92.33 -Email : formation.aura@comite-epgv.fr
SIRET : 402 339 394 00056 - Déclaration d'activité n° /83630362363