

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

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 une pratique personnelle du Yoga
- Avoir une expérience et/ou intérêt à porter les activités *Wellness*

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

- Approfondir ou acquérir des connaissances sur deux thématiques : postures (asanas) Technique simple sur le souffle (pranayama)
- Approfondir ou acquérir des connaissances techniques du Yoga dans la spécificité du module Yoga niveau 1
- S'approprier l'outil de formation (Manuel d'activités Yoga niveau 1)
- Contribuer à affirmer et garantir le concept identitaire fédéral

Contenus

Logique interne de l'activité Yoga telle que défini à la FFEPGV.
L'environnement de la pratique Yoga
Vivre une séance
Répertoire de postures Asanas (12 postures et contre postures de base)
Réalisation de 2 enchaînements
Technique respiration Pranayama la place du souffle
Organisation de séquences

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
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques

Directeur de formation, Formateur et/ou Intervenants

- Directrice de Formation : Clothilde VIRLOGEUX

Modalité de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative : quiz/questionnaires, mises en situation pratique et animation de séquences

Modalités de certification

- Pour y accéder : avoir animé des séquences de Yoga Niveau 1 au minimum durant 3 mois
- 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

Diplôme remis

- Certificat fédérale « Yoga Niveau 1 »

Points forts

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

Pour aller plus loin, nous vous conseillons, après cette formation, la formation Yoga Niveau 2.

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

- Du 26 au 27 janvier 2024 en distanciel et du 28 au 29 mars 2024 au TSF de Voiron (38)
- 28h

Nombre de participants

- 15

Date limite d'inscription

- 1 mois avant le début de la formation.

Frais de formation

- Frais d'inscription : 20 euros
- Frais pédagogiques : 1120 euros
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du club/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