

# YOGA Niveau 1



Taux de réussite






Pas de session précédemment



Appréciation des participants

Pas de session précédemment

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.

 <p><b>Dates</b></p> <p>Du 28 au 30/10/24 Samedi 15/03/25</p>	 <p><b>Lieu de formation</b></p> <p>Aix-en-Provence (13)</p>	 <p><b>Durée</b></p> <p>28h00</p>	 <p><b>Effectif maximum</b></p> <p>20 stagiaires</p>	 <p><b>Inscription avant</b></p> <p>27/09/24</p>
--	---	--	--	---



## 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 (BP, STAPS, etc.) permettant l'encadrement de cette activité.



## Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV saison 2024-2025.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niv1)
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Avoir une pratique personnelle du yoga
- Avoir une expérience et/ou un intérêt à porter les activités Wellness.



## Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



## Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.



## Objectifs de la formation

- Approfondir ou acquérir des connaissances sur deux thématiques : postures (asanas), et techniques simples 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 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.
- Réalisation de deux enchaînements.
- Technique respiratoire (pranayama) : la place du souffle.
- Organisation de séquences.



## Outils de formation

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

## Formateurs et/ou Intervenants

- Directeur de Formation FFEPGV.
- Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités « Tendance ».
- Intervenant expert.

## Modalités de validation

- Feuilles de présence.
- Fiche d'émargement.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Évaluation formative :
  - › Quiz / Questionnaires.
  - › Mises en situation pédagogique.
  - › Animation de séquences.

## Modalités de certification

- **Pour y accéder :**
  - › Avoir animé des séquences de Yoga Niveau 1 au minimum durant 3 mois.
- **Épreuves d'évaluation :**
  - › Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort.
  - › Épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures.
  - › Épreuve de connaissances sous forme d'un QCM.

## FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : 30€
- Supports pédagogiques : 15€
- Frais pédagogiques : 1 120€
- Frais de transport non pris en charge par le COREG EPGV PACA.
- Frais annexes (hébergement, restauration) non pris en charge par le COREG EPGV PACA.

## Comment s'inscrire à cette formation

- **Positionnement :** En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr), dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire directement en ligne.

 Je m'inscris

- **Besoin de plus d'informations :** vous souhaitez obtenir plus d'informations, posez nous vos questions ou prenez un rendez-vous téléphonique avec un formateur, en allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr), dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et cliquez sur :

 Besoin d'infos

- **Après votre inscription en ligne :** Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ou la convention de formation, le plan individuel de formation ainsi que la fiche d'inscription. Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limite de places.
- **Pour les personnes avec prise en charge AFDAS :** Le dossier d'inscription sera adressé par Email aux dirigeants de l'association (copie au stagiaire) pour saisir la demande d'aide financière en ligne. En cas de difficultés pour la saisie de prise en charge professionnelle sur votre espace AFDAS, votre Comité régional EPGV PACA est à votre service pour vous aider dans votre démarche.

## Durée et déroulé de la formation

- Formation en centre à Aix en Provence : **21h**.
- Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de séquences pendant au moins 3 mois.
- Retour et certification à Aix en Provence : **7h**.

## Diplôme remis

- Certificat fédéral « Yoga Niveau 1 ».

## Bénéfices métiers

- 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 pour enrichir ses compétences d'animateur.
- Des outils clefs en main avec la remise du manuel Yoga niveau 1.

## Pour aller plus loin

- Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre la formation : **yoga Niveau 2**.

## FINANCER SA FORMATION

Financement possible auprès de votre OPCO. Si refus de financement (sur justificatif), possibilité de bénéficier d'aides du COREG pour les animateurs travaillant dans un club EPGV de la région PACA.



### Renseignements et Inscriptions

**COREG EPGV PACA**

04.42.95.02.11

[paca@comite-epgv.fr](mailto:paca@comite-epgv.fr)

[www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr)

Adresse postale :

8 rue du Grand Logis

13770 VENELLES