

YOGA Niveau 2



Taux de réussite






Pas de session précédemment



Appréciation des participants

Pas de session précédemment

La formation Yoga Niveau 2 va permettre d'approfondir les compétences acquises dans le Yoga Niveau 1 avec des options évolutives, l'intégration de nouveaux mouvements et de nouvelles techniques de respiration. L'animateur est alors en mesure de faire progresser ses pratiquants, qui ont déjà acquis les principes et les bases de certaines postures de Yoga.

 Dates Du 23 au 25/10/23 Samedi 10/02/24	 Lieu de formation CREPS Aix-en-Provence (13)	 Durée 28h00	 Effectif maximum 20 stagiaires	 Inscription avant 22/09/23
---	--	--	--	---



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 2023-2024.
- 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'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS).
- Être titulaire de la certification Yoga Niveau 1.
- Être en capacité de maîtriser et d'enseigner les 18 asanas (postures et contre postures) et les 2 techniques de respiration Pranayama.



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

- Renforcer les compétences techniques de l'animateur acquises dans le Yoga 1.
- S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité Yoga Niveau 2 (asanas, enchaînements, techniques de respiration).
- S'approprier l'outil de formation (manuel + DVD).
- Concevoir des séquences de Yoga Niveau 2 en respectant la logique de l'activité.



Contenus de la formation

- Logique interne de l'activité Yoga niveau 2 telle que définie à la FFEPGV.
- Vivre une séance.
- Approfondissement technique et pédagogique des postures de Yoga.
- Répertoire de 18 postures (asanas) : 15 nouvelles postures et 3 postures d'inversion.
- Réalisation de 2 enchaînements.
- 2 techniques respiratoires (pranayama) et le rôle de la rétention du souffle au niveau énergétique.
- Éclairage pédagogique sur les corrections à apporter sur le plan postural et la notion d'alignement.
- 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 ».
- Intervenants experts.

Modalités de validation

- Feuilles de présence.
- Fiche d'émargement.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Évaluation formative :
 - › Quiz / Questionnaires
 - › Mises en situation pédagogique (préparation et animation de séances et séquences).
 - › Situations interactives (auto-évaluation).

Modalités de certification

- **Pour y accéder :**
 - › Avoir animé des séquences de Yoga Niveau 2 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, 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, 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 : **21h**.
- Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de séquences pendant au moins 3 mois.
- Retour et certification en centre : **7h**.

Diplôme remis

- Certificat fédéral « **Yoga Niveau 2** ».

Bénéfices métiers

- Des compétences indispensables pour les animateurs souhaitant renforcer leurs compétences dans le Yoga Niveau 2 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 2.

Pour aller plus loin

- Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre une autre spécialisation dans la filière fédérale ZEN : **Pilates fondamental**, ...

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

www.coregepgvpaca.fr

Adresse postale :

8 rue du Grand Logis

13770 VENELLES