

# BODY ZEN



**VOLUME HORAIRE TOTAL :**  
**14 HEURES**

• 14h de formation en présentiel



**CALENDRIER DE LA FORMATION**

• **Présentiel :** Du 8 au 9/04/2027



**EFFECTIF :**  
**20 STAGIAIRES**



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.



**MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS**

**Date limite d'inscriptions :** le 25/03/2027

En fonction du nombre de places disponibles.



**LIEU DE LA FORMATION**

**Espace City'Zen**

Route de l'artillerie, 75012 Paris

## DESCRIPF DE LA FORMATION

La formation Body Zen permet aux animateurs de s'approprier une méthode complète de gymnastique en musique, combinant six univers complémentaires : Qi Gong, gym dansée, Yoga, Pilates, mouvements inspirés de Feldenkrais et relaxation.

Elle apporte les repères techniques et pédagogiques nécessaires pour concevoir et animer des séances harmonieuses, favorisant détente, recentrage, mobilité et bien-être, dans une approche accessible et progressive.

## PUBLIC

Tout animateur souhaitant découvrir une nouvelle technique douce et diversifier le contenu de ses séances.

## PRÉ-REQUIS

- Être titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV ou plus, dans le champ sportif (BPJEPS, STAPS, CQP ALS option AGEE, JSJO ou CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs) ou être titulaire d'un diplôme «Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle».
- Être licencié à la FFEPGV.
- Être à jour de sa carte professionnelle d'éducateur sportif (fournir une impression datée du site EAPS).

## TEST DE POSITIONNEMENT

Quizz de connaissances envoyé en amont de la formation

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Maîtriser les fondamentaux techniques des **différentes influences du Body Zen**
- S'approprier **les outils de formation** (manuel, supports vidéo) afin d'optimiser leur utilisation en séance.
- Concevoir et structurer **des séquences cohérentes de Body Zen**
- Adapter les contenus et **l'intensité des exercices** afin de répondre aux besoins de votre public

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- 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.
- Rappel physiologie et anatomie
- Comprendre et s'approprier les différentes techniques d'étirements

## MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Supports pédagogiques.
- Pratiques physiques associées aux techniques.
- Échanges et travail collaboratif.

## L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



**Séverine BEUVE**

Directrice de  
Formation  
FFEPGV

## MODALITÉS DE VALIDATION

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

## MODALITÉS DE CERTIFICATION

- Pour accéder à la certification :
  - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.

Diplôme remis : Attestation de formation fédérale.

## LE + DE CETTE FORMATION

- Une réponse adaptée aux attentes actuelles de bien-être, de gestion du stress et de reconnexion corps-esprit.
- Approche axée sur la prévention, la santé et le bien-être
- Des outils qui vous guide pas à pas dans la construction de vos séances

## CALENDRIER DE LA FORMATION



## TARIF FINANCEUR

**Frais de dossier :** 20 €  
**Frais de la formation (14h) :** 560 €

Renseignez-vous auprès de votre **OPCO/AFDAS** ou de votre **employeur** pour une prise en charge totale.

## TARIF AUTO-FINANCEMENT

**Frais de dossier :** 20 €  
**Frais de la formation :** 240, 80€

**Renseignements et inscription**  
**01 42 05 37 76 – [formation@coregepgv-sport.fr](mailto:formation@coregepgv-sport.fr)**

NB : Seuls les dossiers complets (en format PDF) seront pris en compte.