



FILIERE COMPLÉMENTAIRE

# FORMATION ÉDUCATEUR YOGA NIVEAU 1 ET 2

## › Descriptif de la formation :

Ce pack, qui s'effectue sur une saison, regroupe les trois formations : Yoga enfant, Yoga Niveau 1 et niveau 2. L'objectif de ce cursus complet est de développer une expertise pointue dans l'encadrement de l'activité Yoga pour différents publics.

La formation «Éducateur Yoga» a pour objectif de faire découvrir les fondamentaux de la technique douce et le fonctionnement des trois principes du Yoga (ASSANAS, VINYASA, PRANAYAMA).

Elle permet également d'approfondir ses connaissances techniques du Hatha Yoga avec des options évolutives, l'intégration de nouveaux mouvements et de nouvelles techniques de respiration.

## › Public :

• Tout animateur souhaitant approfondir ses connaissances dans l'activité yoga et diversifier le contenu de ses séances.

• Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-nous le savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

## › 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.

• Avoir déjà pratiqué l'activité Yoga.

• 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 :

• **Connaître** l'environnement du Yoga (historique et respiration).

• **Maîtriser** la classification des postures.

• **Savoir** enchaîner ses postures.

• **S'approprier** les fondamentaux et les techniques de l'activité Yoga Niveau 1 et 2 (asanas, enchaînements, techniques de respiration).

• **Concevoir** des séquences de Yoga Niveau 1, 2 et enfant en respectant la logique de l'activité.

## › Contenus pédagogiques :

• Logique interne de l'activité Yoga niveau 1 et 2 telle que définie à la FFEPGV.

• Vivre une séance.

• Approfondissement technique et pédagogique des postures de Yoga.

• Vivre en pratique les différentes postures du Yoga 1 et 2.

• Éclairage pédagogique sur les corrections à apporter sur le plan postural et la notion d'alignement.

• Animer le Yoga dans le juste placement du corps avec les points d'attentions et les adaptations.



### Volume Horaire :

**56 heures de formation (8 jours)**

- 42h en centre de formation
- 14h d'évaluation



### Calendrier :

**En centre de formation :**

**Module 1 :** du 06 au 08/01/2025

**Évaluation 1 :** le 29/04/2025

**Module 2 :** du 16 au 18/06/2025

**Évaluation 2 :** 08/10/2024



### Lieu de formation :

**Paris 18 (75018)**

sous réserve de confirmation



### Effectifs max :

**20 stagiaires**



### modalités et délai d'accès :

**Le 23 décembre 2024**



### Restauration et hébergement\* :

Externe	OUI
Demi-pension (Déjeuner midi)	OUI
Hébergement	OUI

\*À la charge du stagiaire

### Réalisez votre pré-inscription en ligne



### › Moyens techniques et pédagogiques :

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

### › Équipe d'encadrement :

- Directeur de Formation FFEPGV : **Séverine BEUVE**.
- Intervenants expert métiers.

### › Modalités de validation :

- Feuilles de présence.
- Fiche d'émargement.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Évaluation formative :
  - Quiz / questionnaires de fin de formation
  - 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.
  - Avoir animé des séquences de yoga niveau 2
- **Modalités de certification :**
  - 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 quiz / questionnaire.

- **Diplôme remis :** Attestation de formation.

### › Pour aller plus loin :

Nous vous conseillons de suivre la formation Educateur Pilates

### › Points forts :

- Des outils clefs en main avec la remise du manuel Yoga

### › Déroulé de la formation :

Auberge De Jeunesse Yves Robert – 20 Esplanade Nathalie Sarraute, 75018 Paris

En centre de formation (42h)	Retour sur alternance et évaluation (14h)
du lundi 06 au mercredi 08 janvier 2025	Le mardi 29 avril 2025
du lundi 02 au mercredi 04 juin 2025	Le dimanche 5 octobre 2025

### › Frais de la formation :

Tarif financeur	Tarif auto-financement
<p><b>Frais de dossier : 20 €</b>  <b>Frais de la formation (56h) : 2 240€</b></p> <p>Renseignez-vous auprès de votre OPCO pour une prise en charge totale.</p>	<p><b>Demandez votre devis auprès du service formation</b></p>

### Renseignements et inscription

09 52 48 56 26 – [formation@coregepgv-sport.fr](mailto:formation@coregepgv-sport.fr)

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