



FILIÈRE COMPLÉMENTAIRE

FORMATION YOGA APPROFONDISSEMENT DES PRATIQUES POSTURALES ET RESPIRATOIRES



Volume Horaire :

14 heures de formation (2 jours)

- 14h en centre de formation



Calendrier :

En centre de formation :

du 06 au 07/07/2026



Lieu de formation :

Salsabor - 31 Rue Chapon, 75003 Paris



Effectifs max :

20 stagiaires



Modalités et délai d'accès :

Le 22 juin 2026

➤ Descriptif de la formation :

Cette formation s'adresse aux éducateurs souhaitant affiner et enrichir leur pratique et leur enseignement du yoga de niveaux 1 et 2. Elle permet de mieux appréhender les postures et leurs exigences, en approfondissant les alignements essentiels, afin de gagner en précision, en sécurité et en efficacité pédagogique.

Les participants découvriront de nouvelles postures et de nouveaux enchaînements, favorisant une pratique plus fluide et évolutive, ainsi que des techniques de respiration (pranayama), exploitées pour leurs bienfaits sur la santé et la concentration.

➤ 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.
- Être titulaire de la certification «Yoga Niveau 2»
- 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 :

- **Identifier** et maîtriser les postures supplémentaires debout et au sol afin d'en comprendre les bienfaits et les alignements essentiels.
- **Enchaîner** une salutation à la lune de manière fluide, sécurisée et adaptée au public accueilli.
- **Expérimenter** différentes techniques de respiration (pranayama) pour favoriser l'énergie, la concentration et la détente.
- **Comprendre** les principes de base de l'approche des chakras et leur lien avec la pratique corporelle et respiratoire.
- **Adapter** les postures, les enchaînements et les respirations aux capacités et besoins des pratiquants.

➤ Contenus pédagogiques :

- Vivre une séance.
- Approfondissement technique et pédagogique des postures de Yoga (Niveau 1 et 2)
- Découverte de nouvelles postures
- Approfondissement des techniques de respirations (Pranayama)
- Contextualisation culturelle des chakras



Restauration et hébergement* :

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

*À la charge du stagiaire

➤ 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.
 - 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 participation

➤ Points forts :

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

➤ Déroulé de la formation :

Salsabor - 31 Rue Chapon, 75003 Paris



➤ Frais de la formation :

Tarif financeur

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

Tarif auto-financement

Demandez votre devis auprès du service formation

Renseignements et inscription

09 52 48 56 26 - formation@coregepgv-sport.fr

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