FILIÈRE COMPLÉMENTAIRE

YOGA (NIVEAU 1)

Fédération Française EPGV
COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE

Descriptif de la formation :

La formation Yoga a pour objectif de faire découvrir les fondamentaux de la technique douce « yoga niveau 1 » et le fonctionnement des trois principes du Yoga (ASSANAS, VINYASA, PRANAYAMA).

Cette formation permettra d'approfondir ses connaissances techniques du Yoga afin de construire une séquence. C'est le premier niveau indispensable pour acquérir les bases du Hatha Yoga.

Volume Horaire :

28 heures de formation (4 jours)
- 21h en centre de formation
- 7h d'évaluation

Calendrier :

En centre de formation :
du 03 au 05/12/2023

Évaluation : 04/02/2024

Lieu de formation :

Résidence Internationale de Paris
Paris (75020)

Effectifs max :

20 stagiaires

modalités et délai d'accès :

19 novembre 2023

Public :

- Tout animateur souhaitant découvrir une nouvelle technique douce et diversifier le contenus 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.

Test de positionnement :

Quizz de connaissances envoyé en amont de la formation

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).

Objectifs :

- **Connaître** l'environnement du Yoga (historique et respiration).
- **Maîtriser** la classification des postures.
- **Connaître** le répertoire des postures du yoga niveau 1.
- **Savoir** enchaîner ses postures.
- **Permettre** de proposer des temps Yoga dans ses cours.

Contenus pédagogiques :

- Vivre en pratique les différentes postures.
- Connaître les différentes familles des postures.
- Animer le Yoga dans le juste placement du corps avec les points d'attentions et les adaptations.
- Des outils clés en main avec la remise d'un manuel et d'un DVD.
- Construire et organiser une séquence Yoga avec les incontournables : Le SAS d'entrée, l'enchaînement préparatoire, le PRANAYAMA, le SAS de sortie vers la prise de congé du groupe.

Restauration et hébergement* :

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

*À la charge du stagiaire

Taux de réussite et de satisfaction* :

100%	4,60/5

*Statistiques réalisées entre 2020 et 2023

Réalisez votre pré-inscription en ligne

Scanne moi

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 1.

- **Modalités de certification** :
  - Epreuve d'animation d'une séquence tirée au sort.
  - Epreuve de démonstration technique sur la maitrise 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 Yoga Niveau 2.

Points forts :

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

Déroulé de la formation :

Résidence Internationale de Paris - 44 rue Louis Lumière (75020)

En centre de formation (21h)	Retour sur alternance et évaluation (7h)
du dimanche 03 au mardi 05 décembre 2023	Le dimanche 04 février 2024

Frais de la formation :

Tarif financeur	Tarif auto-financement
Frais de dossier : 20 € **Frais de la formation (28h) : 1 120€** Renseignez-vous auprès de votre OPCO pour une prise en charge totale.	**Demandez votre devis auprès du service formation**

Renseignements et inscription

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

NB : Seuls les dossiers complets seront pris en compte.

M.A.J : 19/10/2023