



FILIERE COMPLÉMENTAIRE

# FORMATION YOGA (NIVEAU 2)

## › Descriptif de la formation :

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.

## › 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 1»

• 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 :

• **Renforcer** les compétences techniques de l'animateur acquises dans le Yoga Niveau 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 pédagogiques :

• 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.



### **Volume Horaire :**

**28 heures de formation (4 jours)**

- 21h en centre de formation
- 7h d'évaluation



### **Calendrier :**

**En centre de formation :**  
du 02 au 04/07/2024

**Évaluation :** 08/10/2024



### **Lieu de formation :**

**Paris (75)**

sous réserve de confirmation.



### **Effectifs max :**

**20 stagiaires**



### **modalités et délai d'accès :**

**Le 18 juin 2024**



### 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.
  - 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 :

Fédération Française Handisport – 44 rue Louis Lumière (75020)

### Réalisez votre pré-inscription en ligne



Scanne moi

#### En centre de formation (21h)

Du mardi 2 juillet au jeudi 4 juillet 2024

#### Retour sur alternance et évaluation (7h)

Le dimanche 8 octobre 2024

### › Frais de la formation :

Tarif financeur	Tarif auto-financement
<p><b>Frais de dossier : 20 €</b>  <b>Frais de la formation (28h) : 1 120€</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@corepgv-sport.fr](mailto:formation@corepgv-sport.fr)

NB : Seuls les dossiers complets seront pris en compte.