



# YOGA NIVEAU 1

FILIÈRE EN SALLE



Formation avec alternance entre mise en situation en structure et centre de formation



## Volume Horaire 28 heures de formation :

- Formation en centre : 21h
- Mise en situation professionnelle : Animation de séquences pendant au moins 3 mois en structure.
- Retour et certification : 7h



## Calendrier

**Module 1**  
19 au 21 décembre 2024

**Retour alternance et certification**  
22 mars 2025



**Lieu de formation**  
Dole (39)



## Tarif

**Frais pédagogiques : 1120€**  
Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL.

**Frais d'inscription : 30€**

**Auto-financement :** nous-contacter



**Effectifs max**  
15 stagiaires



**Date limite d'inscription**  
2 décembre 2024

## ► DESCRIPTIF DE LA FORMATION

La formation Yoga Niveau 1, va permettre d'appréhender la spécificité de l'activité Yoga, au travers de l'apprentissage de postures (Asana) et des techniques simple de respiration. L'animateur pourra ainsi faire évoluer ses séances d'activités Zen en introduisant des postures de Yoga et techniques de respiratoires.

## ► PUBLIC

- Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle"
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif

## ► PRÉ-REQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être à jour de sa **carte professionnelle d'Éducateur Sportif** (fournir une impression datée du site EAPS).
- Être titulaire du **PSC1** (Prévention et Secours Civiques de niveau 1).
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Avoir une pratique personnelle du Yoga
- Avoir une expérience et/ou un intérêt à porter les activités Wellness

## ► OBJECTIFS

- **Approfondir** ou acquérir des connaissances sur deux thématiques : postures (asanas), technique simple sur le souffle (pranayama).
- **Approfondir** ou acquérir des connaissances techniques du Yoga dans la spécificité du module Yoga niveau 1.
- **S'approprier** l'outil de formation (Manuel d'activités Yoga niveau 1)
- **Contribuer** à affirmer et garantir le concept identitaire fédéral

## ► ACCESSIBILITÉ

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.

Contactez le référent handicap, Raphaël PEAUROUX, au 06 89 01 22 05 ou : raphael.peauroux@comite-epgv.fr

## ► CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Logique interne de l'activité Yoga telle que défini à la FFEPGV
- L'environnement de la pratique Yoga
- Vivre une séance
- Répertoire de postures Asanas (12 postures et contre postures de base)
- Réalisation de 2 enchaînements
- Technique respiration Pranayama la place du souffle
- Organisation de séquences

## ► ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Directrice de formation : **Angélique Morel**



### Volume Horaire 28 heures de formation :

- Formation en centre : 21h
- Mise en situation professionnelle : Animation de séquences pendant au moins 3 mois en structure.
- Retour et certification : 7h



### Lieu de formation Dole (39)



### Tarif Frais pédagogiques : 1120€

Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL.

### Frais d'inscription : 30€

Auto-financement : nous-contacter



### Date limite d'inscription 2 décembre 2024

## Réalisez votre inscription en ligne



Scanne moi



### Taux de réussite et de satisfaction\*

100%

4/5

\*Chiffres de la dernière session de formation

## MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.

## OUTILS DE FORMATION

- Manuel de formation
- Vidéos sur application EPGV Learning

## MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation

### Évaluation formative :

- Quiz / Questionnaire
- Mises en situation pratique
- Animation de séquences

## MODALITÉS DE CERTIFICATION

### Pour y accéder :

- Avoir animé des séquences de Yoga Niveau 1 au minimum durant 3 mois

### Épreuves d'évaluation :

- 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 QCM

## DIPLÔME REMIS

Certificat fédéral « Yoga Niveau 1 »

## POINTS FORTS

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur.
- Des outils clefs en main avec la remise du manuel Yoga.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, la formation :

- Yoga niveau 2

## DÉROULÉ DE LA FORMATION

Formation en centre (21H)	Mise en situation professionnelle
Du 19 au 21 décembre 2024	Animation de séquences en structure pendant au moins 3 mois
Retour alternance et certification (7H)	
22 mars 2025	

## FRAIS DE FORMATION

Tarif
Frais de formation : 1120€ / Frais d'inscription : 30€ Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL Auto-financement : aide possible, contactez-nous.