

YOGA NIVEAU 2

UNIVERS ZEN

28h de formation

Lieu : Dijon



CARDIO
○○○○○



ÉQUILIBRE
●●●○○



SOUPLESSE
●●●●○



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
●●○○○



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
→ ???

Retour alternance et certification
→ ???

LIEU DE FORMATION

Dijon

TARIF

Frais pédagogiques : **1120€**
Frais d'inscription : **30€**
Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL.
Auto-financement : nous-contacter

EFFECTIF MAX

15 stagiaires

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

???

TAUX DE RÉUSSITE ET DE SATISFACTION*

100%

*Chiffres de la dernière
session de formation



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

- 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** (transmettre une copie de la carte professionnelle)
- Être **titulaire du PSC1** (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être **titulaire de la certification Yoga Niveau 1**
- Être en capacité de maîtriser et d'enseigner les 18 asanas et les 2 techniques de respiration Pranayama



OBJECTIFS

- **Renforcer** les compétences techniques de l'animateur acquis dans le Yoga 1.
- **S'approprier** les fondamentaux et les techniques de l'activité Yoga Niveau 2.
- **S'approprier** l'outil de formation (manuel + DVD).
- **Concevoir** des séquences de Yoga Niveau 2 en respectant la logique de l'activité.



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. Contacter le référent handicap, Raphaël PEAUROY, au 06 89 01 22 05 ou : raphael.peaurox@comite-epgv.fr



CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Logique interne de l'activité Yoga 2 telle que défini à la FFEPGV
- L'environnement de la pratique Yoga
- Vivre une séance
- 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
- Organisation de séquences

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

OUTILS DE FORMATION

- Manuel de formation
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques

ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Directrice de formation : **Angélique Morel**

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 2 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 2

POINTS FORTS

Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur et des outils clefs en main avec la remise du manuel Yoga Niveau 2

POUR ALLER PLUS LOIN

Suite à cette formation, nous vous proposons de suivre une autre spécialisation dans les filières fédérales de la FFEPGV.

Formation en centre (21H)

???

Mise en situation professionnelle

Animation de séquences en structure pendant au moins 3 mois

Retour alternance et certification (7H)

???

FRAIS DE FORMATION

Tarif

Frais de formation : 1120€ / Frais d'inscription : 30€
Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL

Auto-financement : aide possible, contactez-nous.

Réalisez votre inscription en ligne !



DÉROULÉ DE LA FORMATION

Scanne moi !