

*La formation Yoga Niveau 1, va permettre d'appréhender la spécificité de l'activité Yoga, tel que développer à la FFEPGV, au travers de l'apprentissage de postures (Asana) et de 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 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 (BP-STAPS...

### Prérequis

---

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

### 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](mailto:raphael.peauroux@comite-epgv.fr)

### Objectifs de la formation

---

- 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

### Contenus de la formation

---

- 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

### 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
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques

### Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

---

- Directrice de Formation FFEPGV : Angélique MOREL



### Modalité de validation

---

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
  - Quiz / Questionnaires
  - 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
- Epreuves 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

### Durée et déroulé de la formation

---

28h

Formation en centre : 21h

Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de séquences pendant au moins 3 mois

Retour et Certification en centre : 7h

Un positionnement est effectué par téléphone par la directrice de formation dès confirmation de votre inscription

### Date(s), lieu(x) et volume horaire

---

Module 1 : du 19 au 21 décembre 2024 à Dijon

Retour et Certification en centre : 22 mars 2025 à Dijon

### Nombre de participants

---

15 stagiaires

### Dates limites d'inscriptions

---

2 décembre 2024

### Frais de formation

---

Frais pédagogiques : **1120 euros** Frais d'inscription : **30 euros**

Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : A la charge du stagiaire ou employeur

### Renseignements et inscription

---

Comité Régional EPGV Bourgogne Franche-Comté

14H rue Pierre de Coubertin – 21000 DIJON

Tél : 03 80 43 88 62

Courriel : [bfc@comite-epgv.fr](mailto:bfc@comite-epgv.fr)

Mise à jour le 26/03/2024

