

YOGA NIVEAU 1

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

Positionnement
→ **19 au 21 octobre 2026**

Retour alternance et certification
→ **12 février 2027**

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

5 octobre 2026



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 FFSV**
- 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)
- 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. Contacter 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 FFSV
- 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

OUTILS DE FORMATION

- Manuel de formation
- Vidéos sur application EPGV Learning

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 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.**

Formation en centre (21H)

Du 19 au 21 octobre 2026

Mise en situation professionnelle

Animation de séquences en structure pendant au moins 3 mois

Retour alternance et certification (7H)

12 février 2027

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 !