

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 respirations.

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 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)
- Être titulaire de la certification Yoga Niveau 1
- Être en capacité de maîtriser et d'enseigner les 18 ASANAS (postures et contre postures) et les 2 techniques de respiration Pranayama

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.

Objectifs de la formation

- 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 (Asana, enchaînement, techniques de respiration)
- S'approprier l'outils de formation (Manuel + DVD)
- Concevoir des séquences de Yoga Niveau 2 en respectant la logique de l'activité

Contenus de la formation

- Logique interne de l'activité Yoga niveau 2 telle que défini à la FFEPGV.
- Vivre une séance
- Approfondissement technique et pédagogique des postures de Yoga
- Répertoire de postures 18 Asanas (15 nouvelles postures et 3 postures d'inversion)
- Réalisation de 2 enchaînements
- 2 Techniques respiration Pranayama et le rôle de la rétention du souffle au niveau énergie
- Eclairage pédagogique sur les corrections à apporter sur le plan postural et la notion d'alignement
- 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

- Directeur de Formation FFEPGV
- Un Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités «Tendance »
- Intervenants experts de la technique Tendance

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 2 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 2"

Points forts

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



Pour aller plus loin

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, une autre spécialisation dans les filières fédérales de la FFEPGV

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

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

LIÉVIN (62)

15 et 16 février 2024

13 avril 2024

18 mai 2024

Frais de formation

Frais d'inscription : 20 €

Frais pédagogiques : 1 092 €

Frais de transport : Pris en charge par le stagiaire

Frais annexes (hébergement, restauration) : Pris en charge par le stagiaire

Renseignements et inscription

Par téléphone : 03.20.88.27.30

Par mail : hautsdefrance@comite-epgv.fr

