



Formation Continue

DÉCOUVERTE DU NORDIC YOGA®



Durée :
7h00



Date :
Samedi 11 mars 2023



Lieu de la formation :
Gardanne
ou proximité (13)



Effectifs max :
20 stagiaires



**Date limite
d'inscription :**
10/02/2023



**Tarifs et
Financement :**

Frais d'inscription	0,00 €
Supports Pédagogiques	0,00 €
Frais Pédagogiques *	280,00 € *
Frais de transport et frais annexes à la charge du stagiaire	

* Financement possible auprès de votre OPCO. Si refus de financement (sur justificatif), possibilité de bénéficier d'aides du COREG pour les animateurs travaillant dans un club EPGV de la région PACA

Pour qui :

- Pour tous les animateurs sportifs EPGV

Pré-Requis :

- être licencié à la FFEPGV - Saison 2022 2023
- être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

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 :

- Découvrir les bases de la méthode Nordic Yoga®, une activité de plein air accessible au plus grand nombre
- S'ouvrir à un nouveau concept alliant marche nordique et yoga

Contenus :

- Approche de la respiration : être en capacité de comprendre les mécanismes de la respiration totale, de la respiration ujjayi et Kapalabhati .
- Enchaînements précis de postures spécifiques au Nordic Yoga® (enchaînements relatifs à la formation Découverte du Nordic Yoga®) : analyse et pratique de chaque posture en groupe ainsi que par deux ou trois.
- Maîtriser la fluidité des enchaînements avec la synchronisation mouvement-respiration : étude du vinyasa et importance de la respiration.
- Être en capacité d'améliorer la gestuelle, la coordination et le placement du corps des participants dans leur marche propulsive avec bâtons : utilisation des « Gammes Nordic» définies dans cette formation " Découverte du Nordic Yoga®"

Moyens techniques et pédagogiques :

- Formations centrées sur l'appropriation de savoir faire en lien avec la fonction d'animateur
- Travail par groupe pour mise en pratique

Outils de formation :

- Remise d'un dossier relatif au contenu de la formation





Durée :

7h00



Dates :

Samedi 11 mars 2023



Lieu de la formation :

**Gardanne
ou proximité (13)**



Effectifs max :

20 stagiaires



**Date limite
d'inscription :**

10/02/2023



**Tarifs et
Financement :**

Frais d'inscription	0,00 €
Supports Pédagogiques	0,00 €
Frais Pédagogiques *	280,00 € *
Frais de transport et frais annexes à la charge du stagiaire	

*Financement possible auprès de votre OPCO. Si refus de financement (sur justificatif), possibilité de bénéficier d'aides du COREG pour les animateurs travaillant dans un club EPGV de la région PACA



**Restauration
et hébergement :**

Externe	NON
Demi-Pension (déjeuner midi)	NON
Hébergement	NON



**Taux de réussite
et de satisfaction :**

Pas de session précédemment	Pas de session précédemment
-----------------------------	-----------------------------

Directeur de Formation, formateurs et/ou intervenants :

- Intervenant expert : Thomas FAILLAT concepteur de la discipline Nordic Yoga®

Modalités de validation :

- feuilles de présence
- fiche d'émargement
- formulaires d'évaluation de la formation
- évaluation formative : mise en situation pratique

Modalités de certification :

- Avoir suivi l'intégralité de la formation
- Formation non certifiante

Diplôme remis :

- L'Organisme de Formation remettra, en fin de formation une "Attestation de formation"

Points forts :

- Approfondir ses connaissances
- Optimiser ses compétences
- Enrichir son offre d'animation

Bénéfices métier :

Renforcer et enrichir ses compétences d'animation sportive

Pour aller plus loin :

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, la formation Instructeur Nordic Yoga® niveau 1.

Comment s'inscrire à la formation ?

- Positionnement :

En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : www.coregepgvpaca.fr

Dans la rubrique FORMATION :

choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire au positionnement téléphonique avec un formateur en cliquant sur :



CETTE FORMATION M'INTÉRESSE ! JE SOUHAITE M'INSCRIRE

- Après le positionnement téléphonique réalisé par un formateur :

Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ou la convention de formation, le plan individuel de formation ainsi que la fiche d'inscription.

- Pour les personnes avec prise en charge AFDAS :

Le dossier d'inscription sera adressé par Email aux dirigeants de l'association (copie au stagiaire) pour saisir la demande d'aide financière en ligne.

En cas de difficultés pour la saisie de prise en charge professionnelle sur votre espace AFDAS, votre Comité régional EPGV PACA est à votre service pour vous aider dans votre démarche.

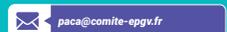
CONTACTEZ-NOUS



COREG EPGV PACA
Europarc Sainte-Victoire
Bâtiment 10
13590 MEYREUIL



04.42.95.02.11



paca@comite-epgv.fr



[@coregepgvpaca.fr](https://www.coregepgvpaca.fr)

