

Un partenariat

**LEADERFIT'**

## Cycle Partenarial

# YOGA FONDAMENTAL BY LEADERFIT



**Durée :**  
42 heures en centre



**Dates de formation :**  
du 13 au 15/02/2020  
du 14 au 16/05/2020



**Lieu de la formation :**  
CREPS d'Aix-en-Provence



**Effectifs max :**  
6 stagiaires



**Date limite d'inscription :**  
17/01/2020



**Tarifs et Financement :**

Frais d'inscription	20,00 €
Supports pédagogiques	OUI
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure <sup>(1)</sup>
Aide COREG à la Formation	12,00 € / heure à déduire*
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	NON

\* si non prise en charge par l'OPCO AFDAS

### Pour qui :

- titulaire du diplôme fédéral Animateur 1<sup>er</sup> degré Adultes ou Seniors en Salle
- titulaire du CQP ALS option AGEE
- titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champs sportif (BP, STAPS)

### Pré-Requis :

- être licencié à la FFEPGV
- être titulaire du Module Culture Fédérale (module en e-learning)

### Objectifs de la formation :

- comprendre la notion de yoga dynamique et devenir autonome dans la pratique du yoga dynamique
- connaître les bases de la pratique corporelle (respiration et mouvement synchronisé, enchaînement de postures)
- comprendre et enseigner les 3 principes fondamentaux du yoga : la respiration / la concentration / la philosophie
- pouvoir retransmettre l'ensemble du contenu auprès d'un public débutant

### Contenus :

- découverte du yoga dynamique (définition, ses bienfaits...)
- apprentissage de la respiration yogique (anatomie, techniques, exercices)
- approfondir l'apprentissage de la respiration avec différents outils de concentration et techniques précises de respiration de base et spécifiques au yoga (respiration complète, ujjay, dhristi, bandhas)
- apprentissage des adaptations des postures au niveau fondamental avec utilisation d'accessoires (cale, sangle et mur)
- découverte du dynamisme énergétique des postures créées par l'enchaînement des séries de postures dans le système du yoga vinyasa

### Points forts :

- des moyens pédagogiques et techniques variés pour chaque stagiaire (DVD, manuel illustré en français)

### Bénéfices métier :

- acquisition d'une expertise dans l'activité Yoga reconnue en France et à l'International
- ajouter une pratique innovante à votre offre d'animation
- recrutement et fidélisation du public

### Encadrement :

- formateur Leaderfit' expert de l'activité Yoga



**Durée :**  
42 heures en centre



**Dates de formation :**  
du 13 au 15/02/2020  
du 14 au 16/05/2020



**Lieu de la formation :**  
CREPS d'Aix-en-Provence (13)



**Effectifs max :**  
6 stagiaires



**Date limite d'inscription :**  
17/01/2020



**Tarifs et Financement :**

Frais d'inscription	20,00 €
Supports pédagogiques	OUI
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure <sup>(1)</sup>
Aide COREG à la Formation	12,00 € / heure à déduire*
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	NON

\* si non prise en charge par l'OPCO AFDAS



**Restauration et hébergement :**

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

### Déroulé de la formation :



### Validation de la formation :

- pour accéder à la certification : **avoir suivi le cursus de formation**
- diplôme remis : **Certification Leaderfit' « LF' Yoga Fondamental »**

### Pour aller plus loin :

- nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les formations Leaderfit' Yoga Intermédiaire du cursus Instructeur Yoga

### Comment s'inscrire à la formation :

- **Positionnement :**  
En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://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 :**  
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.

Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limite de places.

- **Pour les personnes avec prise en charge AFDAS :**  
Le dossier d'inscription devra être remis aux dirigeants de l'association pour saisir la demande d'aide financière

En cas de difficultés pour la saisie, votre Comité Départemental EPGV est à votre service pour vous aider dans votre démarche.

### CONTACTEZ-NOUS



04.42.95.02.11

[paca@epgv.fr](mailto:paca@epgv.fr)

[coregepgvpaca.fr](http://coregepgvpaca.fr)