



## Filière partenariale

# YOGA NIVEAU 1



**Durée :**  
28 heures en centre



**dates :**  
Du 27 au 29/10/2022 et  
dLe 04/03/2023



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



**Effectifs max :**  
20 stagiaires



**Date limite  
d'inscription :**  
30/09/2022



**Tarifs et  
Financement :**

Frais d'inscription	30,00 €
Supports Pédagogiques	15,00 €
Frais Pédagogiques *	1 120 €
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 :

- titulaire du diplôme fédéral Animateur 1<sup>er</sup> 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 champs sportif (BP, STAPS)

### Pré-Requis :

- être licencié à la FFEPGV - Saison 2022 2023
- maîtrise technique de l'activité
- avoir une pratique personnelle du yoga
- avoir une expérience et/ou un intérêt à porter les activités Wellness
- être titulaire du PSC 1 (Prévention et Secours Civiques Niveau 1)
- être titulaire du Module Culture Fédérale (module en e-learning)
- être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)  
> <https://eaps.sports.gouv.fr>

### 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 :

- Approfondir ou acquérir des connaissances sur deux thématiques : postures (asanas), et techniques simples 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 :

- Logique interne de l'activité Yoga telle que définie 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 illustrant les différentes techniques
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques

### Directeur de Formation, formateurs et/ou intervenants :

- Formatrice FFEPGV inscrite sur la liste nationale des habilités « Yoga Niveau 1 » : MESSIAS Nadine





**Durée :**  
28 heures en centre



**Dates :**  
Du 27 au 29/10/2022 et  
dLe 04/03/2023



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



**Effectifs max :**  
20 stagiaires



**Date limite  
d'inscription :**  
30/09/2022



**Tarifs et  
Financement :**

Frais d'inscription	30,00 €
Supports Pédagogiques	15,00 €
Frais Pédagogiques *	1 120 €
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 :**

100 % <sup>(1)</sup>	4,60 / 5,00 <sup>(1)</sup>
----------------------	----------------------------

<sup>(1)</sup> statistiques de la dernière promotion

### Modalités de validation :

- feuilles de présence
- émargements
- formulaires d'évaluation de la formation
- évaluation formative : quizz, questionnaires, mises en situation pratique, animation de séquences

### Modalités de certification :

- pour y accéder :
  - avoir animé des séquences Yoga Niveau 1 au minimum durant 3 mois
- épreuves d'évaluation :
  - épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
  - épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
  - épreuve de connaissance sous forme d'un QCM

### Diplôme remis :

- attestation de formation "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

### Déroulé de la formation :



### 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 sera adressé par mail 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, le Comité Régional EPGV 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](mailto:paca@comite.epgv.fr)

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

