

CYCLE PARTENARIAT FORMATION YOGA FONDAMENTAL



DURÉE

42 heures

> Formation

39 heures en centre

> Certification

3 heures en centre



DATE DE LA FORMATION

du 14 au 16 février
et du 17 au 19 avril
2019



LIEU DE LA FORMATION

Peypin (13)



DATE LIMITE D'INSCRIPTION

1 février 2019



NOMBRE DE PARTICIPANTS

14 stagiaires

POUR QUI ?

- titulaire du CQP ALS
- titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS...)

PRÉ-REQUIS

- être licencié à la FFEPGV
- être titulaire du PSC1 (Premiers Secours Civiques niveau 1)
- être titulaire du module «Culture Fédérale» (module en e-learning)

OBJECTIFS

- comprendre la notion de yoga dynamique et devenir autonome dans la pratique du yoga dynamique
- connaître la base de la pratique corporelle : la respiration et le mouvement synchronisé, la respiration complète, la salutation au soleil, un enchaînement de postures : debout, assises, allongées sur le dos
- comprendre la spécificité de ces techniques et les postures clés de l'enchaînement.
- comprendre et enseigner les 3 principes fondamentaux du yoga : respiration / concentration / philosophie

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 crée par l'enchaînement des séries de postures dans le système du yoga vinyasa

ENCADREMENT

- formateur Leaderfit expert de l'activité

VALIDATION DE LA FORMATION

- Diplôme remis :
certification LEADERFIT « LF' Yoga Fondamental »

POINTS FORTS

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



➤ CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

CYCLE PARTENARIAT FORMATION YOGA FONDAMENTAL



TARIFS ET FINANCEMENT

FRAIS D'INSCRIPTION	30,00 €
SUPPORTS PÉDAGOGIQUES	OUI
FRAIS PÉDAGOGIQUES	18,00 € / h
AIDE RÉGIONALE À LA FORMATION	NON
AIDE DÉPARTEMENTALE	NON
FRAIS D'HÉBERGEMENT ET DE RESTAURATION	à la charge du stagiaire
RÉSERVATIONS GROUPÉES	NON



RESTAURATION ET HEBERGEMENT

EXTERNE	OUI
DEMI-PENSION (DÉJEUNERS MIDI)	NON
PENSION COMPLETE (NUITEE* + 3 REPAS)	NON

* Nuitée en chambre double ou triple



RENSEIGNEMENTS ET CONTACTS

COREG EPGV PACA
EUROPARC SAINTE-VICTOIRE
BÂT 10 - 13590 MEYREUIL
tel : 04.42.95.02.11
Email : paca@epgv.fr
www.coregepgvpaca.fr

➤ POUR ALLER PLUS LOIN

- Après cette formation, vous aurez accès aux autres formations LEADERFIT Yoga Intermédiaire, Yoga femmes enceintes et seniors, Yoga enfant...

➤ BÉNÉFICE MÉTIER

- acquisition d'une expertise fédérale dans le domaine de l'animation GV
- recrutement et fidélisation du public

➤ MODALITÉS D'INSCRIPTION

- **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 :**
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 UNIFORMATION :**
Le dossier d'inscription devra être remis aux dirigeants de l'association pour saisir la demande d'aide financière sur l'espace « adhérent » du site Internet UNIFORMATION

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