

YOGA BIEN ÊTRE EN EXTÉRIEUR



Formation non
certificative



Appréciation des participants
Pas de session précédemment

La formation yoga bien-être en extérieur consiste à pratiquer le yoga en plein air afin de reconnecter le corps et l'esprit à la nature tout en développant des techniques de relaxation et de respiration. Elle permet de réduire le stress, d'améliorer la santé globale et de profiter des bienfaits apaisants de l'environnement naturel.



Dates

17/10/2026



Lieu de
formation

Lieu à définir
(04/05)



Durée

7 h00



Effectif max

20 stagiaires



Inscription avant

11/09/2026



Public

- Titulaire du diplôme fédéral animateur 1er 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 champ sportif (BP, STAPS).



Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV - Saison 2026-2027.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niv1) ou PSC (Premiers Secours Citoyen).
- 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 cette formation.
Faites le nous savoir : nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



Moyens techniques et pédagogiques

- Pratique de séquences de Yoga bien être en extérieur.
- 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.



Objectifs de la formation

- Connaître une première approche de la pratique du yoga en extérieur et ses bienfaits dans une démarche Sport Santé et de reconnexion à l'environnement.
- Comprendre quelques principes fondamentaux du yoga (respiration, relaxation, postures) et leur adaptation en milieu naturel.
- Savoir utiliser les éléments extérieurs (espace, terrain, ambiance sonore, météo) pour enrichir l'expérience de pratique et favoriser le bien-être.
- Agrémenter ses cours par des exercices simples de yoga en extérieur, sécurisés et adaptés aux publics, en intégrant les dimensions de détente, de pleine conscience et de connexion à la nature.
- Acquérir les notions de recommandations du pack sport-santé (les piliers cardio, renfo, équilibre, souplesse).



Contenus de la formation

- L'intérêt de la pratique en extérieur.
- Les recommandations de la HAS en matière de pratique.
- Bienfaits et bénéfices de la pratique en extérieur.
- Exercices simples inspirés du Yoga.
- Technique de relaxation en pleine nature.
- Travail de respiration.



Outils de formation

- Support de formation
- Fiches d'exercices



Directeur de formation formateurs et/ ou intervenants

- Directeur de Formation : CTR EPGV PACA
- Intervenant expert



Modalités de validation

- Feuille de présence
- Fiche d'émargement



Durée et déroulé de la formation : 7 h

- Formation en centre : **7 heures**



Modalités de certification

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



Bénéfices métiers

- Renforcer et enrichir ses compétences d'animation (technique, démarche pédagogique).



Diplôme remis

- Attestation de formation "**Formation Continue Yoga bien être en extérieur**"



Pour aller plus loin ...

- Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les formations :
 - **Yoga niv 1**
 - **Pilates**
 - **Animateur sport santé 2.0**



Points forts

- Un contenu innovant pour répondre aux demandes des pratiquants.



FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : **10€**
- Supports pédagogiques : **0€**
- Frais pédagogiques : **224€**
- Frais de transport non pris en charge par le COREG EPGV PACA.
- Frais annexes (hébergement, restauration) non pris en charge par le COREG EPGV PACA.



Comment s'inscrire à cette 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 directement en ligne.

[➤ Je m'inscris](#)

- Besoin de plus d'informations : vous souhaitez obtenir plus d'informations, posez nous vos questions ou prenez un rendez-vous téléphonique avec un formateur, 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 cliquez sur :

[➤ Besoin d'infos](#)

- Après votre inscription en ligne : 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 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.



Infos et renseignements

COREG EPGV PACA

04.42.95.02.11

paca@comite-epgv.fr

www.coregepgvpaca.fr

8 Rue du Grand Logis

13 770 VENELLES