

**YOGA niveau fondamental****Financement**

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

**Organisme responsable et contact**

COREG EPGV  
Katia Jimenez  
07.83.80.44.51  
formation.na@comite-epgv.fr

**Accès à la formation****Publics visés :**

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

**Sélection :**

Dossier

**Niveau d'entrée requis :**

Sans niveau spécifique

**Conditions d'accès :**

• Etre titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (A1 adulte ou senior, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...) • Etre licencié à la FFEPGV • Etre à jour de sa carte professionnelle d'Eduteur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

**Prérequis pédagogiques :**

• Avoir une pratique personnelle du yoga • Avoir une expérience et/ou un attrait pour les activités dans le domaine des techniques douces

**Contrat de professionnalisation possible ?**

Non

**Objectif de la formation**

• Approfondir ou acquérir des connaissances sur deux thématiques : postures (asanas) et technique simple sur la respiration (pranayama) • Proposer des séquences de yoga adaptées à tous

**Contenu et modalités d'organisation**

• 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) • Technique respiration PRANAYAMA, la place du souffle • Organisation de séquences

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**

**Validation(s) Visée(s)****> Attestation de fin de formation****Et après ?****Suite de parcours**

À la suite de cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations suivantes : • Proposer des séquences de Yoga à ses pratiquants - Niveau intermédiaire : YOGA Niveau 2 • Proposer des séances de relaxation à ses pratiquants • Body Zen

**Calendrier des sessions**

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
<b>00497747</b>	du 21/10/2024 au 18/01/2025	Saintes (17)	<b>COREG EPGV</b>		Non éligible	
<b>00613082</b>	du 20/10/2025 au 31/01/2026	Limoges (87)	<b>COREG EPGV</b>		Non éligible	