Ref. formation 202307171430

# YOGA niveau intermédiaire

## 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, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS…) • Etre licencié à la FFEPGV • Etre à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif • Être titulaire de la certification Yoga Niveau 1

**Prérequis pédagogiques :**

*Non renseigné*

**Contrat de professionnalisation possible ?**

Non

## Objectif de la formation

**• Renforcer les compétences techniques de l'animateur acquis dans le Yoga Niveau 1 • S'approprier les fondamentaux et les techniques de l'activité (asanas, enchaînements, techniques de respiration) • Concevoir des séances de Yoga en respectant la logique de l'activité.**

## Contenu et modalités d'organisation

**• Logique interne de l'activité Yoga niveau 2 telle que définie à la FFEPGV • Vivre une séance • Approfondissement technique et pédagogique des postures de Yoga • Répertoire de 18 postures (asanas) : 15 nouvelles postures et 3 postures d'inversion • Réalisation de 2 enchaînements • 2 techniques respiratoires (pranayama) et le rôle de la rétention du souffle au niveau énergétique • Éclairage pédagogique sur les corrections à apporter sur le plan postural et la notion d'alignement • 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 la formation : • Proposer des séquences de relaxation à ses pratiquants : Niveau fondamental**

## Calendrier des sessions

| Numéro Carif | Dates de formation | Ville | Organisme de formation | Type d'entrée | CPF | Modalités |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 00498287 | du 22/04/2025 au 21/06/2025 | Pessac (33) | COREG EPGV | | Non éligible | FPC |
| 00613057 | du 13/04/2026 au 20/06/2026 | Limoges (87) | COREG EPGV | | Non éligible | FPC |