



YOGAMOVES

ACADÉMIE



FORMATION ANTIGRAVITY FUNDAMENTALS 1 & 2

Du **05/10/24**

| et

Au **06/10/24**

Du **12/10/24**

Au **13/10/24**

DURÉE :

32 h de formation + 10 h de travail personnel,
organisées en 2 x 2 jours



HORAIRE :

Horaires : du samedi et dimanche, 9h00 - 12h30 et 13h00 - 17h30

LIEU :

YOGAMOVES Vendenheim - 19 Rue du Commerce - 67550 Vendenheim

POUR QUI :

La formation s'adresse aux adeptes de la technique AntiGravity qui souhaitent approfondir leur pratique ainsi qu'aux futurs enseignants.

PRÉ-REQUIS :

Idéalement avoir déjà suivi plusieurs cours d'AntiGravity ou avoir une pratique personnelle d'AntiGravity Fitness. Être professeur de yoga, de Pilates ou coach sportif est un plus, mais pas exigé.

TARIF :

1 200 €

DÉLAI D'ACCÈS :

Inscription à réaliser au plus tard 1 semaine avant le démarrage de la formation, sous réserve de disponibilité.

YOGAMOVES est enregistré en tant que prestataire de formation sous le numéro 42 67 04992 67 auprès du préfet de région d'Alsace. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.



OBJECTIFS

- Approfondir sa propre pratique et sa connaissance en AntiGravity Fitness
- Connaître les principes, la philosophie et la génèse d'AntiGravity Fitness
- Connaître la nomenclature d'AntiGravity Fitness (Grips, Wraps, Traps)
- Connaître les bienfaits des postures et leurs adaptation aux corps différents
- Savoir enseigner 3 séquences spécifiques d'AntiGravity
- Guider les élèves avec des instructions précises, claires et sécuritaires, scanner la salle, proposer des progressions, des modifications et de l'assistance
- Savoir installer le Harrison AntiGravity Hammock et de garantir sa bonne utilisation
- Créer la base pour d'autres formations AntiGravity plus spécialisées
-  tre prêt.e et confiant.e pour commencer l'enseignement d'AntiGravity

CONTENU

- Une pratique tonique d'AntiGravity par jour
- Philosophie et principe d'AntiGravity et comment les intégrer dans l'enseignement
- Bienfaits des postures / progressions / modifications / instructions verbales
- Assistance (spotting)
- Pratiquer à enseigner

Des devoirs portant sur les thèmes de la journée sont à faire chaque soir pour garantir l'intégration des contenus enseignés

CONTRE-INDICATIONS

- Grossesse
- Glaucome, décollement de la rétine
- problème cardiaque ou haute ou basse tension
- Opérations récentes
- AVC récent
- Vertiges
- Ostéoporose
- Tendance d'évanouissement
- Hernie hiatale



ÉVALUATION

- A l'entrée de la formation, test en ligne sur du contenu mis à disposition avant le début de la formation (philosophie, principe et histoire d'AntiGravity)
- Pratique quotidienne, échanges entre pairs et avec la formatrice et mises en situation pour l'enseignement
- En fin de formation, examen portant sur une mise en situation (practicum)
- Test en ligne sur les connaissances acquis
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MATÉRIEL

- Mise à disposition de tout le matériel pédagogique nécessaire (salle de pratique avec miroir, hamac, tapis de yoga, vidéoprojecteur)
- Support de cours sous la forme d'un manuel transmis aux participants en début de formation
- Accès à l'AGDA (AntiGravity Digital Academy) suite à l'examen de sortie réussi

FORMATRICE



Après des années de problèmes de dos et des hanches, Eva découvre les bienfaits du yoga et devient professeure en se formant en 500h à YOGAMOVES en 2014/ 2015. Toujours curieuse, elle teste plusieurs techniques aériennes et trouve l'AntiGravity Fitness   New York, une technique ludique et accessible à tous. Elle se forme pour devenir d'abord professeure, puis formatrice pour AntiGravity Fundamentals, Aerial Yoga, Suspension Fitness et DKink.