



ANIMATEUR

ACTIVITÉS GYMNIQUES ZEN

Formation continue

OBJECTIFS

- **Approfondir les techniques visant à l'amélioration de la posture.**
- **Développer le travail de proprioception, d'équilibre, de souplesse et de renforcement des muscles profonds.**
- **Perfectionner les relations entre la respiration et l'exécution des mouvements.**
- **Apprendre à harmoniser l'ensemble du corps en décontractant et renforçant les muscles en douceur.**

CONTENUS

- Apports de connaissances : notions anatomiques, techniques posturales de base, respiration et relaxation.
- Conception d'exercices avec évolutions.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

DURÉE

14 heures

EFFECTIF

20 personnes maximum

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) « Activités gymniques d'entretien et de forme » depuis au moins six mois.
- Être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).

INTERVENANTS

- Conseillers techniques fédéraux et/ou Instructeurs fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr