



YOGAMOVES

ACADEMIE



# FORMATION ANTIGRAVITY FUNDAMENTALS 1 & 2

Du 14/11/2025 | Au 16/11/2025

Journée d'intégration : Dimanche 23 novembre 2025, dédiée à la pratique d'enseignement

**DURÉE :**

32 h de formation organisées en 4 jours + 18 h de travail personnel (incluant 5 cours d'AntiGravity® en amont de la formation)



**HORAIRES :**

Horaires : du jeudi au 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. Etre professeur de yoga, de Pilates ou coach sportif est un plus, mais pas exigé.

**Avantage Early Bird jusqu'au 1 Octobre :**

**TARIF :**

**1 200 €** 5 cours d'AntiGravity supplémentaires à Vendenheim et Neudorf offerts pour préparer la formation

**DÉLAI D'ACCÈS :**

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



## 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)
- Connaitre 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'autre formations AntiGravity plus spécialisées
- Etre 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 sont à faire avant et après la formation ainsi que chaque soir pour garantir l'intégration des contenus enseignés. 18h de travail personnel en tout.**

## CONTRE-INDICATIONS

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grossesse</li> <li>• Glaucome, décollement de la rétine</li> <li>• problème cardiaque ou haute ou basse tension</li> <li>• Opérations récentes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• AVC récent</li> <li>• Vertiges</li> <li>• Ostéoporose</li> <li>• Tendance d'évanouissement</li> <li>• Hernie hiatale</li> </ul> |
|--|--|

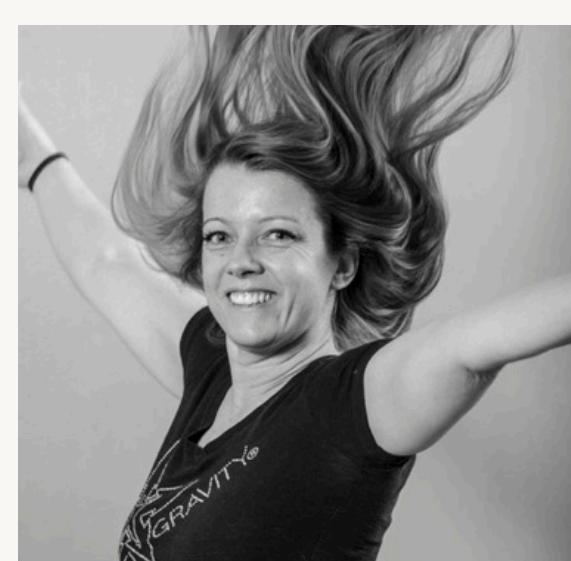


## ÉVALUATION

- 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

- 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

## MATÉRIEL



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 à 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.

## FORMATRICE