



FORMATION ANTIGRAVITY FUNDAMENTALS 1&2

Du 6/11/2026 | Au 8/11/2026

Journée d'intégration : Dimanche 15 novembre 2026, 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)



HORAIRE :

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. Être professeur de yoga, de Pilates ou coach sportif est un plus, mais pas exigé.

TARIF :

Early Bird jusqu'au 1 Octobre : 1100€
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)
- 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'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"> • Grossesse • Glaucome, décollement de la rétine • problème cardiaque ou haute ou basse tension • Opérations récentes | <ul style="list-style-type: none"> • 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



Passionnée par le mouvement, Eva découvre l'AntiGravity® à New York et se forme en Fundamentals, Aerial Yoga, Suspension Fitness, Restorative Yoga, Pilates et AirBarre. Formatrice AntiGravity® depuis 2019, elle transmet la méthode avec une approche précise, accessible et ludique, attentive à l'anatomie, aux adaptations et à la sécurité.