

UEL - Acroyoga



ECTS
Pas de crédits



Composante
UFR STAPS



Langue(s)
d'enseignement
Français

Présentation

UEL-Acroyoga vous propose d'expérimenter et comprendre une pratique collective de bien-être combinant le yoga et l'acrobatie.

C'est une pratique douce et progressive ouverte à tous les pratiquants sans pré-requis technique.

Objectifs

- Développement de la conscience corporelle et de la connaissance de soi.
- Développement de la confiance en soi.
- Développement des compétences psycho-sociale.

La pratique proposée permettra de mettre en relation les connaissances physiologique (respiration, contraction musculaire), anatomiques, biomécanique, à travers la réalisation d'exercices d'équilibres et d'acrobatie individuels et collectifs.

Les + de la formation

Bonus : échelle d'attribution du bonus avec un maximum de 0.2 pt

Validation définie à partir du volume horaire obligatoire (15H) de pratique et des 2 épreuves d'évaluations.

Organisation

Contrôle des connaissances

Deux épreuves :

- Une épreuve de pratique personnelle : réalisation d'un « flow » en duo.
- Une épreuve de pratique pédagogique : présentation et guidage d'une figure d'Acroyoga à un groupe de pratiquant.

Admission

Modalités d'inscription

(BES)

Public cible

Tout étudiant, étudiante ou personnel de l'UMLP.

Capacité d'accueil

20

Infos pratiques

Établissement(s) partenaire(s)

Campus Sports

Lieu(x)

 BESANCON

Campus

 Campus de la Bouloie

Programme

Organisation

Lundi 18H-19H30

UFR STAPS - Batiment 4 - Etage 0 - DOJO