

Formation intensive

6 JOURS
CONSÉCUTIFS
50H

<https://aqua-yoga.fr/>

-50%

sous conditions



MODULE 1
Apprentissage
17h



MODULE 2
Approfondissement
17h



MODULE 3
Perfectionnement
16h

AQUA YOGA



Juin 2025

Dominique
Cartan Guerrier



Objectifs

- ◆ **Conduire** une séance d'aqua yoga en milieu naturel (mer-lac) ou fermé (piscine, privé-public) en petite et en grande profondeur.
- ◆ **Animer** une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance.
- ◆ **Transmettre** les principes déontologiques et philosophiques du yoga.
- ◆ **Gérer les différentes** problématiques qui peuvent intervenir avant, pendant et après les cours.
- ◆ **Sécuriser** les pratiquants et proposer des exercices adaptés au niveau des élèves.

Enseigner

l'Aqua yoga

**Voir les modalités
d'accès à la**

formation

<https://aqua-yoga.fr>

À qui s'adresse cette formation ?

Cette formation aqua yoga est accessible à tout le monde. Les enseignants de la natation et du yoga enrichiront leurs cours et donneront un nouveau souffle à leur enseignement.

- **En tant qu'enseignant de Yoga**, cette formation vous apportera les clefs nécessaires à la pratique du yoga dans l'eau avec des asanas spécifiques en harmonie avec l'eau.
- **En tant qu'enseignant de la natation**, cette formation vous permettra de diversifier votre enseignement de l'élément aquatique et ainsi enrichir vos compétences.
- **Personnes situation en de handicap**, cette formation est peut-être adaptée pour vous. Demandez-moi un questionnaire de positionnement.
- **Autre**, toutes personnes qui souhaitent découvrir l'activité sont les bienvenues.

Contenu de la formation à l'Aqua yoga

La formation comprend de la théorie, de la pratique et de la mise en situation de pratique de yoga dans et hors de l'eau. Il est important de prendre en compte que la formation ne comprend pas de techniques pédagogiques et sécuritaires relatives à la natation, ni à l'hygiène et la sécurité.

Ces compétences font partie des pré-requis pour accéder à la certification.

Un rythme alliant théorie et pratique

34h de pratique dans et hors de l'eau, 10h de techniques et de théorie sur le du yoga.

La théorie est accessible aux non initiés, elle porte sur les essentiels de la philosophie du yoga, les asanas, les Vayus, les Bandhas, les Chakras, les méditations guidées et les accompagnements posturaux.

Les pratiques proposées hors de l'eau sont toujours en lien avec les pratiques dans l'eau.

L'objectif étant de vous faire sentir et d'appriivoiser les postures de yoga (asanas) adaptable à l'eau. Les séances enchaînent des postures statiques et dynamiques, dans un mouvement coordonné à la respiration. Nous découvrirons toute une palette d'exercices ludiques pour explorer la pratique.

Conditions d'accès à la formation Aqua yoga



- Être âgée de 18 ans
- Fiche d'inscription dûment remplie
- Une attestation de « savoir nager » de 200mNL
- Un certificat médical de non contre indication à l'enseignement et à la pratique du yoga aquatique.

Fiche à télécharger

<https://aqua-yoga.fr/>

Ces 3 modules vous donneront des connaissances précises et des outils pratiques pour vos futures séances d'Aqua yoga.

Les pratiques guidées par les élèves au cours de la formation, sont les moyens de conduire avec succès une séance d'Aqua yoga.

Où se déroule la formation ?

Le matin sur la plage de Marseillan et les séances aquatiques en mer. Les séances de l'après midi en piscine extérieure.

Le premier jour

La formation immerge dès le premier jour dans la philosophie du yoga, la pratique sur la plage nous permet d'atteindre un état d'union avec l'environnement naturel. Nous jouirons de la fusion du bruit des vagues, des cris des oiseaux et du murmure de l'eau.

Nota: Prévoir une combinaison (shorty, intégrale d'été ou lycras) si vous craignez le froid.

Méditation

Lors des méditations guidées du matin nous profiterons du cadre parfait et consacrerons quelques minutes à la respiration. En position du lotus, du demi-lotus ou en croisant les jambes, nous apprendrons à nous concentrer sur notre respiration avec des exercices simples et ludiques.

Après quelques minutes de souffle et de respiration, nous enchaînerons les asanas que nous pratiquerons après dans l'eau.

Le repas de midi nous mangerons ensemble (au choix) sur la plage afin de partager nos ressentis, nos sensations et nos questionnements. Ce peut-être un moment d'échange et de partage.

L'après midi on parle théorie, c'est indispensable, de la philosophie, du contenu, des différents éléments du yoga et de l'Aqua yoga...

La soirée est libre on peut partager nos repas autour d'un barbecue .. ou pas...

L'après midi du dernier jour c'est le moment de mettre en pratique ce que nous avons appris pendant la semaine, en finalisant avec un examen final qui amène à la certification (voir conditions à la certification).

Date de la formation

Du 16 au 21 Juin 2025

Début de la formation: lundi 16 juin 2025 à 8h

Fin de la formation: Samedi 21 juin 2025 à 17h30

Inscription

dominique@aqua-yoga.fr

Programme de la formation intensive

Jours	Pratique sur la plage 8h30- 11h	Pratique dans l'eau 11h- 13h	Pause repas	Théorie en salle ou à la plage 14h- 16h	Pratique en piscine 16h- 18h
Lundi	Accueil des stagiaires Respiration Asanas simple	Respiration Hasta Vinyasa Asanas pieds au sol		Pré-évaluation entrée en formation Administratif Théorie: Philosophie du yoga Postures pieds au sol	Asanas simple de yoga
Mardi	Respiration Hasta Vinyasa	Pratique de l'hasta Vinyasa Respiration		Apprentissage théorique des postures de yoga Le souffle	Séance N°1 Hasta Karana guidée par les élèves Vidéo de la séance
Mercredi	Corps énergétique Namaskar	Séance N°2 Posture en immersion respiration aquatique		Namaskar Corps énergétique Ayurvéda Architecture d'une séance	Namaskar guidé par les élèves Vidéo de la séance
Jeudi	Séance yoga débutant	Séance N°3 Accompagnement postural		Accompagnement postural Relaxation Méditation aquatique Prénatal Pranayama	Enseignement des postures pieds au sol et en immersion par les élèves Vidéo de la séance
Vendredi	Méditation guidée Initiation aux Bols Tibétain	Séance N°4		Tantra / Mudra / Mantra Sanskrit / Méditation aquatique Relaxation aquatique	Séance pratique guidée par les élèves Vidéo de la séance
Samedi					
Évaluation finale	QCM 30 questions	Préparation d'une séance		Conduite de la séance d'aqua yoga	Oral Clôture de la formation

*Le programme n'est pas contractuel

Je me réserve le droit d'adapter le contenu des séances en fonction du niveau de pratique des participants. Le contenu de la partie théorique est inchangé. En fonction de la météo les lieux sont adaptés.

Récapitulatif du volume horaire

Modules	Théorie	Pratique dans l'eau	Pratique en salle	Mise en situation pédagogique	Total heures
1. Apprentissage	5h	6h	4h	2h	17h
2. Approfondissement	5h	6h	4h	2h	17h
3. Perfectionnement	4h	6h	4h	2h	16h
Formation complète					50h

Conditions d'accès à la formation Aqua yoga « formation intensive » (Pour un Enseignement à titre bénévole)

- Être âgée de 18 ans
- Fiche d'inscription dûment remplie
- Une attestation de « savoir nager » de 200mNL
- Un certificat médical de non contre indication à l'enseignement et à la pratique du yoga aquatique.

Conditions d'accès à la certification d'enseignant de l'Aqua yoga (Pour un Enseignement contre rémunération)

- Être âgé de 18 ans
- Fiche d'inscription dûment remplie
- Être détenteur d'un diplôme aquatique de niveau 4 : MNS, BEESAN, BPJEPS AAN, DEJEPS, STAPS ou équivalent.
- Être à jour de la CAEP et du PSE1 le jour de l'examen final
- Avoir participé à la formation Aqua yoga dans sa totalité (3 modules)
- Avoir donné un certificat médical datant de moins de trois mois au plus tard le jour de l'examen final stipulant la non contre indication à la pratique et à l'enseignement du yoga aquatique.
- Avoir obtenue la note supérieure ou égale de 40/50 à l'examen final.

Évaluation finale

L'Évaluation finale se déroule l'après midi du dernier jour

Intégration des stagiaires e-learning

Dans le cadre de la formation 100% en ligne, les stagiaires qui le souhaitent peuvent intégrer la formation intensive dans le cadre d'une formation complémentaire ou pour l'évaluation finale.

Temps à parti à l'Évaluation finale

	Construction d'une séance	QCM : 30 questions 30mn	Échauffement temps de préparation 30mn	Conduite d'une séance	Oral	Total
Évaluation finale	La séance est construite pendant le stage. Si nécessaire un temps supplémentaire est accordé avant le QCM	10 questions sur la philosophie, la technique des asanas le contenu de l'Aqua yoga	Tirage au sort de l'ordre de passage des candidats	Candidat N°1 Candidat N°2 Candidat N°3 Candidat N°4 ...	Candidat N°1 Candidat N°2 Candidat N°3 Candidat N°4 ...	
Note	1/1	30/30		9/9	10/10	50/50
Certification						40/20

Modalités d'évaluation

Implication, curiosité, motivation, présence sont des valeurs d'évaluation observées tout au long de la formation. Le candidat.e est jugé.e sur son sens de l'accueil, son adaptation au public et à l'environnement, ses connaissances techniques, sa pédagogie, son écoute, sa présence, sa réactivité, sa transmission des connaissances, sa motivation, son sens des responsabilités, sa capacité à identifier les points forts et les points faibles des participants et sa capacité à s'adapter au public et à l'environnement.

Il est également jugé.e sur ses capacités à expliquer et guider l'exécution des exercices en se référant à ce qui fait la spécificité de l'aqua yoga : postures, enchaînements, détente, respiration, techniques de relaxation et de méditation.

Organisation et gestion des épreuves de certification

L'organisation et la gestion des épreuves sont assurées par le formateur en aqua yoga. Les épreuves d'évaluation et de certification sont organisées à la fin de la formation.

Un certificat d'enseignant en aqua yoga est délivré à l'issue des épreuves.

Organisation, notation et gestion des épreuves de certifications

L'organisation et la gestion des épreuves sont assurées par le formateur en aqua yoga. Les épreuves d'évaluation et de certification sont organisées à la fin de la formation.

Un certificat d'enseignant en Aqua yoga est délivré à l'issue de la délibération du jury.

Organisation des épreuves de certification

Les épreuves sont organisées le dernier jour du module 3 de la formation de l'aqua yoga.

Épreuve 1: QCM: 30mn.

L'épreuve de QCM de 30 questions se déroule 30mn avant le début de la séance pratique

Épreuve 2 : Préparation d'une séance

Cette épreuve se déroule en amont, c'est un travail personnel qui doit être fait avant le début de la première épreuve.

Épreuve 3: Conduite d'une séance : 30mn

Le candidat.e conduit la séance d'Aqua yoga qu'il a préalablement établie pour une durée maximale de 30mn.

Épreuve 4 : Oral 15mn

Il est demandé au candidat.e de justifier, d'analyser la cohérence et la pertinence de sa séance et de proposer une thématique pour la séance suivante.

Tarifs de la formation intensive

Inscription avant le 15/12/2024 - 50%

Modules	Formation intensive 6 jours
Module 1 - Apprentissage	500 €
Module 2 - Approfondissement	500 €
Module 3 - Perfectionnement	500 €
Inscription à l'examen final offert	0 €
Support pédagogique	30 €
Livre Jala yoga	35 €
Total des 3 modules de formation + l'examen final	1565 €
Module 4 - Consolidation des acquis - 2 jours -16h	500 €
Stagiaire e-learning /de 1 à 5 jours	0 €

Conditions d'annulation de la formation

En cas d'annulation ou d'impossibilité de participer aux modules payés ou de départ volontaire, les modules ne sont pas remboursés, sauf certificat médical qui indique une invalidité de plus d'un an. Les modules et la certification peuvent être reportés sur une période d'un an (date à date).

Équipement nécessaire pour les pratiques dans l'eau

Lunettes de piscine, pince nez, pull boys, frites, planche de natation et combinaison en lycras ou Néoprène pour les plus frileux.

Matériel à disposition

Frites, planches de natation et pull boys, pince nez.

Équipement nécessaire pour les pratiques de yoga

Tapis de yoga pour extérieur ou tapis de plage

Équipement nécessaire pour la théorie

Nécessaire pour des prises de note.

Hébergement

Vous avez la possibilité de loger sur place

Option 1

Chalet équipé d'un WC, d'une salle de bain, d'une cuisine et d'une chambre avec de 2 lits simples. Le salon est équipé d'un canapé convertible.
Pour 4 personnes : 20€ par jour.

Option 2 avec une salle de bain partagée

1 chambre partagée avec 1 lit double: 10€ par jour
1 chambre partagée avec 1 lit double et 1 lit simple: 10€ par jour
1 chambre partagée avec 2 lits doubles: 10€ par jour

Option 3

Tente à planter sur le terrain : 10€ par jour et par personne

Option 4

Il y a de nombreux campings et locations à proximité

Restauration

Possibilité d'une 1/2 pension (petit déjeuner et dîner): 27€ par jour et par personne

À Disposition

Cuisine extérieur, réfrigérateur, congélateur, plaques électriques.

Pour l'hébergement sur place et la restauration me contacter

*Les personnes en situation de handicap ont un aménagement lors du déroulement de la certification et en fonction du handicap.

Formation éligible aux financements l'État.

Certifiée Qualiopi

Contact

Tél: 06.14.63.01.06

dominique@aqua-yoga.fr