

La formation se déroule intégralement en ligne depuis une plateforme à votre disposition : accès aux vidéos de formation, aux cours écrits, aux évaluations de fin de chapitre et à l'évaluation finale. Les rendez-vous de suivi hebdomadaires se déroulent également en ligne sous forme de visioconférences. Notre plateforme est accessible depuis n'importe quel appareil (ordinateur, mobile, tablette ...).

Objectifs	Mise en oeuvre
Conduire une séance d'aqua yoga en milieu naturel (mer-lac) ou fermé (piscine, privé-public) en petite et en grande profondeur.	<p>♦ Modules 6 et 19 : Architecture d'une séance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le module 6 vous initie à la réalisation d'une séance d'aqua yoga en petite profondeur, en maintenant les pieds au sol. - Le Module 19 permet d'acquérir toutes les compétences nécessaires pour réaliser une séance complète avec des asanas en immersion, des Pranayamas et de la méditation aquatique. - Chaque mois une visioconférence apporte des analyses précises sur tous les modules validés.
Animer une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance	<p>♦ Modules 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ces modules portent sur la théorie et la pratique du contenu d'une séance d'aqua yoga - Des fiches d'exercice faisant office d'outils pédagogiques sont téléchargeables.
Transmettre les principes déontologiques et philosophiques du yoga	<p>♦ Modules 1, 11, 12, 16, 17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ces modules donnent accès à des informations sur la philosophie et le contenu philosophique du yoga et de l'aqua yoga - Certain de ces modules ont des fiches d'exercices téléchargeables
Gérer les différentes problématiques qui peuvent intervenir avant, pendant et après les cours	<p>♦ Modules 14, 15, 19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ces modules Identifient différents problèmes que les enseignants rencontrent ou peuvent rencontrer lors d'un cours. - Proposent des exercices spécifiques aux femmes enceintes et aux différentes pathologies des élèves que l'enseignant en aqua yoga peut rencontrer
Sécuriser les pratiquants et proposer des exercices adaptés au niveau des élèves	<p>♦ Module 19 aborde</p> <ul style="list-style-type: none"> - La sensibilisation sur les risques du milieu aquatique - Identifie les différents risques - Identification des solutions et options à apporter - Apporte des solution comme l'accompagnement postural - Propose des options possibles