



Formations éligibles aux
financements l'État.

Certifiée Qualiopi



Aptitudes visées

Devenir un enseignant en aqua yoga nécessite des aptitudes à acquérir.

Aptitudes visées	Mise en oeuvre	Évaluable	Objectifs
Aptitude dans la théorique et la philosophie du yoga	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre et étudier la philosophie du yoga - Appréhender la théorie sur les mantras, les Mudras, les sons vibratoires, les Bandhas, les vayus, le corps énergétique et les chakras - Connaître les bienfaits du yoga et de l'aqua yoga 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir 	Transmettre les principes déontologiques et philosophiques du yoga
Aptitude dans les différentes respirations du yoga et du milieu aquatique	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les conséquences d'une mauvaise respiration sur le corps humain - Transmettre les bienfaits de la respiration - Savoir quelle respiration proposer en fonction de la situation 	<ul style="list-style-type: none"> - Propose des exercices variés et adaptés au public - Identifie les problématiques respiratoires - Y remédie 	Animer une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance
Aptitude dans le contenu de l'aqua yoga	<ul style="list-style-type: none"> - Intégrer les diverses transversalité des activités aquatiques et de de la pratique du yoga - Proposer des postures adaptables à l'eau - Intégrer avec cohérence dans les séances de yoga aquatique les différents éléments du yoga : postures, respiration, souffle, équilibre aquatique, méditation, relaxation et son vibratoire 	<ul style="list-style-type: none"> - Adapte ses connaissances du lieu aquatique à l'activité yoga 	Animer une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance
Aptitude dans l'apprentissage technique de l'aqua yoga	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à transmettre les différentes techniques et spécifiques de la pratique du yoga - Adapter la pratique du yoga à l'eau 	Innove, créé et adapte les éléments techniques au milieu aquatique	Animer une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance
Aptitude dans la mise en pratique des différents apprentissages techniques	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre en place des exercices de postures de yoga adaptées à l'eau, des exercices de respiration, de souffle, de relaxation et de méditation 	<ul style="list-style-type: none"> - Construit une séance cohérente et adaptée au public concerné 	Animer une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance
Aptitude dans la mise en place des composants d'une séance d'aqua yoga	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir intégrer dans une séance et avec pertinence : la musique, les Mantras, et les Mudras. 	<ul style="list-style-type: none"> - Propose une séance cohérente composée des différents médias utilisés 	Transmettre les principes déontologiques et philosophiques du yoga
Aptitude dans la gestion des différents éléments qui constitue une séance d'aqua yoga	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir identifier les différents facteurs intérieurs et extérieurs composant une séance d'aqua yoga 	<ul style="list-style-type: none"> - Gère le temps, ta température de l'eau, de l'air, s'adapte au public, à un malaise éventuel, incident ... 	Gérer les différentes problématiques qui peuvent intervenir; avant, pendant et après le cours d'aqua yoga
Aptitude dans l'accompagnement postural	<ul style="list-style-type: none"> - Accompagner le pratiquant dans la réalisation des postures en toute sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaît le corps humain dans son architecture physique, physiologique et psychologique. 	Sécuriser les pratiquants et proposer des exercices adaptés au niveau des élèves
Aptitude pratique	<ul style="list-style-type: none"> - Pratiquer activement les enchaînements, les postures et les différents composants d'une séance - Savoir montrer, expliquer, et justifier une posture, une respiration ou une méditation 	<ul style="list-style-type: none"> - Conduit une séance de 30mn au cours de la formation 	Conduire des séances d'aqua yoga en milieu naturel (mer-lac) ou fermé (piscine privé-public) en petite et en grande profondeur