

AQUA - YOGA

E-Learning — 100% en ligne



Formation certifiée
enseignant en



Formez-vous à votre rythme
grâce à la formation
Aqua yoga 100% en ligne

Accessible instantanément après
votre inscription et en illimité, 24h/
24h et 7j/7j pendant 1 an.

- ◆ **Soyez dans la tendance du moment**
- ◆ **Faites partie du mouvement actuel**
- ◆ **Devenez enseignant(e) en aqua yoga**



Le yoga est un fabuleux voyage à la rencontre de soi et permet de découvrir toutes les merveilleuses choses qui se cachent en nous et qui ne demandent qu'à s'exprimer pleinement pour enfin s'affirmer.

L'aqua yoga nous donne la possibilité de pratiquer le yoga avec douceur et profondeur sans danger pour le corps. Grâce aux effets de l'apesanteur de l'eau, l'aqua yoga est le chemin qui nous mène vers la plénitude et l'épanouissement que nous recherchons.

En devenant professeur(e) d'aqua yoga certifié(e) et grâce à la formation E-learning, vous aurez le plaisir d'offrir aux pratiquants l'épanouissement qu'ils aspirent. Dans cette formation, vous allez apprendre tous les aspects qui feront de vous l'enseignant(e) d'aqua yoga épanouie et motivé.

Vous deviendrez un(e) professeur(e) certifié(e) et parfaitement formé(e), avec toutes les bases indispensables pour développer des cours d'aqua yoga pour débutants et lancer cette nouvelle activité en vogue et qui permet d'enrichir votre enseignement et la pratique de vos futurs élèves.

Le développement du concept de l'enseignement de l'aqua yoga créée par Dominique fera de vous un(e) formidable enseignant(e) unique en France, qui va bien au de là de la simple notion de pratique de yoga mais une fabuleuse union du yoga et de l'eau.



Pourquoi suivre la formation aqua yoga 100% en ligne?

- Parce qu'elle est unique en France, elle est complète et allie parfaitement le yoga et l'eau.
- Parce qu'elle donne aux maîtres nageurs l'opportunité d'enrichir leur enseignement et développer leurs activités.
- Parce qu'elle apporte aux professeurs de yoga une opportunité d'enrichir leur pratique et leur enseignement du yoga.
- Une formation à distance est plus souple à organiser dans son quotidien familial et professionnel.
- Elle limite les déplacements, la fatigue et permet d'être 100% disponible quand vous le décidez.

La formation est un parcours complet et unique en France créée par une maître nageur et qui est aussi professeur de yoga

Programme

- Théorie et pratique d'Hasta Vinyasa
- Théorie et pratique des Asanas
- Théorie et pratique des Asanas en immersion
- Théorie et pratique de souffle, de respiration aquatique et de Pranayama
- Approche de l'anatomie du corps humain en rapport avec le yoga et l'aqua yoga
- Philosophie du yoga et de l'aqua yoga
- Approche du Tantra yoga, des Mudras, des Mantras et du Sanskrit
- Théorie et pratique de la Relaxation et de Méditation aquatique
- Aqua yoga prénatal
- Théorie et pratique de l'Accompagnement postural
- Architecture d'une séance
- Vidéos des asanas, des exercices de souffle, de pranayama et de séance d'aqua yoga

La formation aqua yoga en ligne est certifier Qualiopi, vous avez la possibilité de faire prendre en charge votre formation par un organisme financeur.

1 Pour qui?

Pour vous qui souhaitez découvrir ou faire découvrir cette nouvelle activité en plein essor. Maître nageur, c'est une atout supplémentaire à votre métier d'enseignement des activités aquatiques.

Pour vous professeur de yoga et sous la surveillance d'une maître nageur vous pouvez dispenser* un enseignement de votre yoga adapté à l'eau.

* voir les conditions réglementaires sur la fiche technique

Un nouvel apprentissage

La formation aqua yoga en ligne permet une flexibilité dans votre apprentissage et apporte à la situation actuelle un nouveau regard sur l'enseignement à distance. Les stagiaires qui suivent la formation aqua yoga en ligne ont un point commun: ils arriveront tous à la même destination : l'enseignement de l'aqua yoga.

En suivant la formation aqua yoga en ligne, vous choisissez quand vous souhaitez vous former, sans aucune limite ou contrainte, mais avec des leviers de motivation pour vous guider, vous aider et vous accompagner.

Pendant toute la formation vous avez un accès aux vidéos de la formation et au fur et à mesure des Modules. Vous parcourez et assimilerez ainsi ce nouvel enseignement à votre rythme. La pédagogie est très encadrante et bienveillante, mais vous restez toujours libre d'évoluer à votre rythme, d'accélérer, de ralentir, voire de faire une pause. Le suivi pédagogique suit votre rythme, vos demandes et est tout à votre écoute.



Contenu de la formation E-learning

La formation comprend 19 Modules

19 Documents et 12 Fiches à télécharger

Chaque module se compose de cours théoriques et de documents à télécharger

Vidéos

Vous aurez accès pendant toute la formation à 7 vidéos d'exercices de yoga adaptées à l'eau, d'exercices spécifiques à la natation adaptés au yoga et d'exercices de Pranayama

Des séances complètes d'aqua yoga en relation avec les fiches

Plusieurs vidéos de séances d'aqua yoga vous sont proposées en fonction des chapitres, vous pouvez les utiliser pour vos séances pratiques avant de vous sentir prêt(e) pour créer vos propres séances.

Tout l'enseignement, théorique, pratique, pédagogique et posturale est assuré par Dominique, professionnelle dans les deux domaines la natation et le yoga.





Évaluation annuelle

L'évaluation de la formation se déroule tout au long de l'année avec la validation des modules. À la fin du dernier module, une évaluation finale est programmée conjointement avec l'élève.

Évaluation finale

Le certificat d'enseignant en Aqua yoga® est délivré à la suite d'une évaluation finale, comprenant un QCM, la vidéo d'une séance et un oral.

La participation à l'oral se passe en visioconférence et est porté sur la séance d'aqua yoga que vous aurez conduit.

La séance ou partie de séance doit être filmée puis transmise au formateur(trice).

Après avoir rempli toutes les modalités de l'évaluation finale, vous obtiendrez par mail votre certification d'enseignant en Aqua yoga.

Contenu de l'évaluation finale

Evaluation des acquis : QCM de 30 questions

Vidéo d'une ou partie de séance réalisée par le stagiaire

Transcription de la séance filmée sur un support papier

Orale de 60mn en visioconférence avec le formateur

**Validation & évaluation de la formation aqua yoga 100% en ligne
Pour obtenir votre certification vous devez, réussir les évaluations pratiques tout au long de formation.**



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**

Inscription

L'inscription est effective après le paiement de la formation et s'effectue à partir d'un lien vers la plateforme que vous obtiendrez par mail.

**Contact d'inscription: à partir du formulaire de contact
dominique@aquayoga.fr
Tèl: 06.14.63.01.0876**



Accessibilité

La formation aqua yoga est accessible à tous.

Les personnes en situation de handicap peuvent accéder à la formation sous condition de répondre aux pré-requis établis lors de l'inscription.

Tous les moyens sont mis en oeuvre pour faciliter l'apprentissage.

Support pédagogique, FAL/FAC, support numériques, supports audio et vidéo, support logistique et humain.

Prés requis

- ◆ **Avoir 18 ans révolue**
- ◆ **Savoir nager**
- ◆ **Être apte à l'enseignement et à la pratique du yoga et de l'aqua yoga**

Contact:

dominique@aquayoga.fr

Tèl: 06.14.63.01.06

Tarifs

1000€

la formation complète

Compris dans la formation

- ✦ **Documents à télécharger**
- ✦ **Livret d'accueil à télécharger**
- ✦ **Vidéos de séances d'aqua yoga**
- ✦ **Soutient pédagogique**
- ✦ **Le livre : « Jala yoga la pratique facile du yoga aquatique »**
- ✦ **Tee shirt en lycra aqua yoga**

Pas de remboursement possible



Demandez un devis

Besoins nécessaires à la formation aqua yoga 100% en ligne

Besoins	Locaux	Matériel informatique	Matériel Audio / vidéo	Matériel téléphonique
Pratique / théorie	Local privé avec accès à internet pour la connexion à la plateforme	Ordinateur ou tablette pour accéder à la plateforme en ligne Imprimante pour imprimer les fiches d'exercices	Caméra vidéo pour filmer les pratiques d'aqua yoga et les transmettre à la plateforme	Correspondance avec le(s) formateur(s) Accès à Télégram ou / et Whatsapp pour une correspondance groupé avec les autres élèves
Température	L'eau + ou = 27° en intérieur L'eau + ou = 22° en extérieur Air + ou = 24° en intérieur Air + ou + 20° en extérieur			
Espace de pratique intérieur	Salle privé pour pratique yoga et de souffle		Séance à filmer pour l'évaluation de certain modules	Téléphone portable ce qui permet le contact avec le(s) formateur(s) en cas de nécessité
Espace de pratique extérieur	Un bassin de petite profondeur (1m10) (piscine ou mer, lac) privé ou public nécessaire à la pratique des postures			
Public de pratique	Piscine privé ou public		Au cours de la formation, un public volontaire et extérieur à la formation peut servir de cobaye à l'élève avec une séance (ou partie) filmée à transmettre au formateur.	
Matériel pédagogique Privé	Maillot, Bonnet, Lunettes, Pince nez (facultatif) Tenue adaptée à la pratique du yoga hors de l'eau Tapis de yoga	Ordinateur ou tablette pour accéder à la plateforme en ligne. Imprimante pour imprimer les fiches d'exercices	Caméra vidéo pour filmer les pratiques d'aqua yoga et les transmettre à la plateforme	Correspondance avec le(s) formateur(s) Accès à Télégram ou / et Whatsapp pour une correspondance groupé avec les autres élèves
Surveillance et secours	Local public: Au moins 1 personne responsable de l'établissement en intérieur Local privé: à la responsabilité de l'élève en formation			1 accès un téléphone pour un appel aux secours est nécessaire