



Formation

Aqua yoga 2024

Dominique Cartan Guerrier



250€
par jour
prix T.T.C.

6
jours

Formations éligibles aux
financements l'État.
Certifiée Qualiopi Cartan Guerrier

Tél : 06.14.63.01

Adresse mail:
Dominique@aquayoga.fr
<https://aquayoga.fr>
N° de Siret 90032419500016

Formation en Aqua yoga de 3 Modules.

Module 1 : 2 jours : « Apprentissage »

~ Apprentissage du souffle et des postures (asanas) simples de yoga.

Module 2 : 2 jours : « Approfondissement »

~ Apprentissage d'enchaînements et d'asanas en immersion.

Module 3 : 2 jours : « Perfectionnement »

~ Apprentissage du Pranamâya et de la méditation aquatique.

Plus de renseignements:

~ Demandez le programme détaillé de la formation

L'aqua yoga est une nouvelle discipline idéale pour
pratiquer le yoga en toute sécurité.

Simple, ludique, décontractante et dynamisante, l'aqua
yoga est accessible à tous.

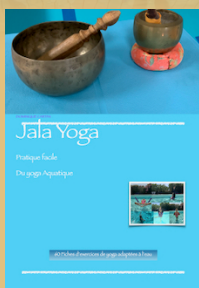
Reconnu prestataire de formation enregistré sous le N°76341126934-

Attribué le 15 septembre 2021



Une certification d'enseignant en aqua yoga est délivrée après l'examen final qui se déroule à la fin des 6 jours de formation.

Chaque formation est unique et personnalisée, elle est adaptée au lieu, à la profondeur, à la température et à la taille du bassin utilisé.



Jala yoga la pratique facile du yoga aquatique 60 fiches d'exercices.

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

Demandez un devis personnalisé et le programme de la formation
Dominique@aqua-yoga.fr

Conditions d'accès à la formation

Module 1

~ Accessible à tous*

Module 2

~ Avoir participé au module 1 d'Aqua yoga

Module 3

~ Avoir participé aux modules 1 et 2 d'Aqua yoga.

Module 4 : Consolidation des acquis

~ Avoir participé aux modules 1, 2 et 3

Certification

~ Voir conditions d'accès

3 formules

~ Je me déplace sur votre lieu de travail, ce qui vous permet d'avoir une formation **sur mesure** adaptée à vos conditions de travail.

~ Formation dans le dép.34 sur 6 jours (voir calendrier) avec un minimum de 4 participants.

~ À la fin du module 3, une évaluation finale est organisée.



L'aqua yoga C'est quoi?

L'aqua yoga est une nouvelle discipline en plein essor. Développée au Canada depuis une dizaine d'années, elle est arrivée en France depuis peu et commence à trouver de plus en plus d'adeptes.

Je vous propose une formation complète de 6 jours (50h) d'aqua yoga de 3 Modules. + 1 Module de consolidation. Chaque module peut être espacé de plusieurs semaines afin de permettre leur intégration.

L'aqua yoga est une combinaison du yoga et de l'eau

Dans l'eau, nous ressentons les effets de la flottaison et de l'immersion sur le corps, combiné avec le yoga, le corps est transformé dès la première séance. Dans l'eau les vertus du yoga sont sublimés, la sensation d'apesanteur de l'eau élimine le stress des articulations et les stabilise pour libérer la tension musculaire ou l'inconfort. C'est l'occasion de vivre la pratique du yoga hors des repères habituels. Lors des postures de yoga dans l'eau, nous ressentons un étirement doux, subtil et profond. L'amplitude des mouvements est accentuée, bercée par la sensation rassurante et confortable de l'eau.

L'aqua yoga pour qui?

Cette nouvelle discipline s'adresse à tous et chacun trouve son bienfait. L'Aqua yoga est complet, il travaille la souplesse du corps, le souffle et l'équilibre. C'est une autre façon d'aborder une activité aquatique. Le yoga est en pleine croissance car ses bienfaits sont nombreux, l'aqua yoga se pratique dans un milieu bienveillant.

***Accessibilité**

La formation aqua yoga est accessible à tous. Les personnes en situations 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: supports pédagogiques FAL-FAC, supports numériques, supports audio et vidéo, support logistique et soutien humain.

Lors de la certification un aménagement est adapté aux besoins du stagiaire.

Qui suis-je?

Maître nageur depuis 1995, entraîneur de natation artistique et professeur de yoga. Je me suis formée au développement personnel en 2004 pour approfondir ma démarche personnelle sur mon bien-être. J'aime à partager mes apprentissages et cette démarche me guide lorsque j'enseigne. J'ai adapté la pratique du yoga à l'apprentissage de la natation synchronisée et à l'eau. Ma passion a été l'entraînement pendant des années mais maintenant j'aime à transmettre mes connaissances et mes techniques.

Auteure de nombreux livres :

- « Manuels de natation synchronisée tomes I, II et III »
- « Jala yoga® la pratique facile du yoga aquatique »

sont en vente sur les sites <https://aqua-yoga.fr/jala-yoga> et <https://manuel-natation-synchronisee.com/>

Tarifs

Module 1 : 500€

Apprentissage

Module 2 : 500€

Approfondissement

Module 3 : 500€

Consolidation des acquis

Module 4 : 500€

Inscription à l'examen final de certification : 80€

Reconnue
prestataire de
formation
enregistrée sous le
N°76341126934 -
Immatriculé auprès
du Préfet de la
Région Occitanie.
Attribué le 15
septembre 2021
Tous les prix sont T.T.C.

**NE VAUT PAS
AGRÈMENT DE
L'ÉTAT**

Formations éligibles aux
financements l'État.

Certifiée Qualiopi

Tarifs
T.T.C

Contact :

Mail : dominique@aquayoga.fr

Tél : 06.14.63.01.06

Conditions d'accès et de délivrance de la certification en Aqua yoga

- ~ Avoir 18ans
- ~ Savoir nager
- ~ Être inscrit à l'examen final et s'être acquitté des frais d'inscription
- ~ Avoir participé à la formation Aqua yoga dans sa totalité
- ~ Avoir satisfait aux épreuves et obtenu la note minimale de 15 / 20

- ~ **La formation est accessible à tous**, maîtres nageur, sauveteurs aquatiques, professeurs de yoga, professeurs indépendants...
- ~ La réglementation Française nécessite d'être détenteur d'un diplôme d'État des activités aquatiques en cas de rémunération.
- ~ Prenez vos dispositions en cas d'enseignement contre rémunération.
- ~ Une certification d'enseignant en Aqua yoga est délivrée à la suite d'un examen final organisé le dernier jour de la formation du Module 3 « Perfectionnement ».

~ Contenu des épreuves:

- ~ QCM de 10 questions : 10/ 10
- ~ Construction d'une séance : 1/1
- ~ Conduite d'une séance: 7/10
- ~ Oral : 2/10
- ~ La note finale doit être supérieure ou égale à 15 sur 20 pour obtenir la certification.
- ~ **Calendrier:** Dates des prochaines sessions d'Aqua yoga : <https://aquayoga.fr>

