



Vous cherchez à diversifier les compétences de votre équipe tout en offrant à vos clients une expérience unique et apaisante ?

Cette activité est idéale pour enrichir les offres de bien-être au sein des équipements sportifs, tout en répondant à la demande croissante de pratiques alliant fitness et relaxation.



L'Aqua Yoga est une discipline innovante qui allie les bienfaits du yoga et de l'environnement aquatique. Grâce à la légèreté de l'eau, cette pratique permet d'adapter les postures de yoga pour rendre l'exercice plus accessible et bénéfique.

AQUA YOGA - DOMINIQUE CARTAN

N° d'activité: 76341126934 - Immatriculé auprès du Préfet de la Région Occitanie - N° de Siren: 90032419500016 - Certificat Qualiopi B04180 - Accréditation N°5-0616 -
Tèl: 06.14.63.01.06 - doinique@aqua-yoga.fr

FORMATION PROFESSIONNELLE SUR SITE

INSTRUCTEUR AQUA YOGA



SESSION DE 2 JOURS

<https://aqua-yoga.fr>





PUBLIC CONCERNÉ

- ◆ MNS / BESSAN / BEPJEPS / Éducateur sportif/ ETAPS
- ◆ 20 personnes

OBJECTIFS

- ▣ Apprendre les techniques fondamentales de l'Aqua Yoga, adaptées aux environnements aquatiques.
- ▣ Développer des pratiques spécifiques favorisant la relaxation, le renforcement musculaire doux, et la pleine conscience en milieu aquatique.
- ▣ Intégrer des éléments de bien-être dans les programmes d'activités aquatiques, pour enrichir les services proposés aux pratiquants de tous niveaux et âges.



PROGRAMME

Jour 1 / Jour 2

- ◆ Accueil des stagiaires
- ◆ Pratique des postures de yoga adaptés à l'aqua yoga
- ◆ Théorie
- ◆ Pratique des postures de yoga dans l'eau

CONTENU / MODALITÉS / MATÉRIEL

Formation spécifique de 2 jours, destinée aux éducateurs sportifs.

Cette formation apporte les compétences nécessaires pour animer des séances d'Aqua Yoga, en donnant les outils pour s'adapter à différents publics (sport et santé, personnes âgées, femmes enceintes, sportifs, ...).



PRÉ-REQUIS

Être titulaire d'un titre de maître nageur ou équivalent

DURÉE

2 jours pour un total de 14h

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- ◆ Séance pratique de yoga et d'aqua yoga
- ◆ Séance pratique du souffle
- ◆ Support pédagogique
- ◆ Théorie sur l'enseignement des principales postures d'aqua yoga
- ◆ Accompagnement postural

HORAIRES

- ◆ 8h- 12h : Théorie et pratique au sol
- ◆ 14h-17h Pratique dans l'eau

MODALITÉ DE MISE EN OEUVRE

La taille de la salle devra permettre de :

- ◆ Déambuler, travailler debout en binôme,
- ◆ Être assis, mettre des chaises en cercle, en binôme, en groupes de trois

La taille et la profondeur du bassin devra permettre :

- ◆ D'occuper un espace dans le bassin suffisant pour la totalité du groupe en position allongée



Aqua yoga prénatal



Posture d'équilibre



Posture en torsion



Posture pieds au sol



Accompagnement postural



Posture en immersion

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

La formation fait l'objet de transmissions pratiques et mises en situation à la pratique et à l'enseignement de l'aqua yoga

- ◆ Frites et planches
- ◆ Support théorique et pédagogique fourni par le formateur
- ◆ Tapis de gym
- ◆ Tenue décontractée pour la pratique de yoga
- ◆ Tenue adéquate pour la pratique en piscine
- ◆ Tables / chaises / nécessaire pour prise de note



ATTESTATION

Cette formation, suivie dans le cadre de la Formation Professionnelle Règlementée (FPR) donne lieu à la remise d'une attestation de compétences nominative pour chaque participant.

APTITUDES VISÉES

| Aptitudes | Mise en oeuvre | Évaluable |
|--|--|---|
| Aptitude à transmettre les différentes postures et respirations du yoga adaptées au milieu aquatique | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Transmettre les postures de yoga pieds au sol et en immersion. ◆ Transmettre les différentes respirations ◆ Savoir quel exercice proposer en fonction d'une situation ou pathologie. | ◆ Savoir |
| Aptitude à la cohérence du contenu d'une séance d'aqua yoga | <ul style="list-style-type: none"> ◆ Intégrer les diverses transversalité des activités aquatiques et de la pratique du yoga ◆ Proposer des postures adaptables à l'eau ◆ Intégrer avec cohérence dans les séances de yoga aquatique les différents éléments et respirations du yoga. | ◆ Adapte ses connaissances du lieu aquatique à l'activité yoga |
| Aptitude dans la mise en pratique des différents apprentissages techniques | ◆ Mettre en place des exercices de postures de yoga adaptées à l'eau, des exercices de respiration, de souffle, de relaxation et de méditation | ◆ Construit une séance cohérente et adaptée au public concerné |
| Aptitude dans l'accompagnement postural | ◆ Accompagner le pratiquant dans la réalisation des postures en toute sécurité | ◆ Connait le corps humain dans son architecture physique, physiologique et psychologique. |

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES FOURNIS



SUPPORTS PÉDAGOGIQUES À CONSULTER SUR PLACE



QUALIFICATION DES FORMATEURS

- ❖ MNS
- ❖ Professeur de yoga

ATTESTATION D'INSTRUCTEUR EN AQUA

YOGA - 14H -

Permet d'enseigner les bases de l'aqua yoga



- ❖ La formation apporte les bases de l'activité aqua yoga pour des différents public.
- ❖ Si vous souhaitez un complément de compétence, me contacter.

CONTACT

AQUA YOGA

Dominique Cartan - 2 impasse de la gare - les Onglous -
34340 Marseillan - dominique@aqua-yoga.fr - Tél:
06.14.63.01.06 - <https://aqua-yoga.fr>

Tarifs

- ◆ 250€ par jours pour 20 stagiaires
- ◆ 50€ par jour par stagiaires supplémentaires
- ◆ 35€ Livre jala yoga la pratique facile du yoga aquatique
- ◆ 10€ Support pédagogique
- ◆ Frais de déplacement et d'hébergement si besoin

Formation CNFPT

Tarifs sous convention



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.