



Nouvelle activité qui permet de diversifier les compétences de l'éducateur tout en offrant aux 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

Pour Maîtres Nageurs ou Équivalent

AQUA YOGA

« INSTRUCTEUR »



100% EN LIGNE

**SESSION DE 2 VISIOS
+
TRAVAIL PERSONNEL**

<https://aqua-yoga.fr>





PUBLIC CONCERNÉ

- ◆ MNS / BESSAN / BEPEPS / Éducateur sportif/ indépendant ou en poste

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

VISIO 1 ET VISIO 2: 7H

- ◆ Test de positionnement en amont de la formation
- ◆ Théorie sur les postures de yoga adaptées à l'aqua yoga
- ◆ Théorie sur le souffle
- ◆ Théorie sur les postures en immersion
- ◆ Correction des devoirs

TRAVAIL PERSONNEL: 7H

CONTENU / MODALITÉS / MATÉRIEL

La formation « Apprentissage en aqua yoga » comporte 2 séances de 3h30 en visioconférence.

Cette formation apporte les compétences nécessaires pour animer des séances d'Aqua Yoga, en donnant les outils nécessaires pour s'adapter à différents publics.

La formation vous donne le titre **D'INSTRUCTEUR EN AQUA YOGA** sous conditions.



PRÉ-REQUIS

Être titulaire d'un titre de maître nageur ou équivalent.

DURÉE

2 séances en visioconférence de 3H30 et 7h de travail personnel.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- ◆ Théorie
 - ◆ Asanas / Souffle / Immersion / Relaxation
- ◆ Travail personnel
 - ◆ Devoirs

HORAIRES PAR SESSION

- ◆ Jour 1: 17h - 20h30
- ◆ Jour 2: 17h - 20h30

ACCÈS À INTERNET

Un accès à internet est indispensable pour suivre la partie théorique de la formation.

Les devoirs requièrent un moyen vidéo pour retransmettre les séances pratiques d'aqua yoga.



Aqua yoga santé



Posture d'équilibre



Posture en torsion



Posture pieds au sol



Relaxation



Posture en immersion

Modalité de mise en oeuvre

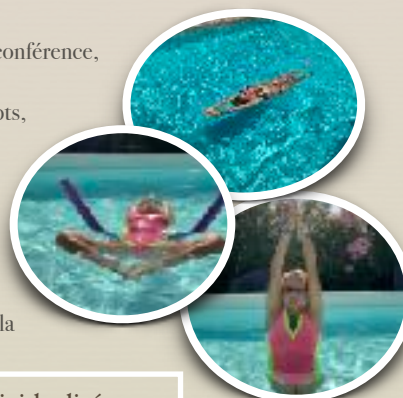
2 séances en visioconférence : La formation débute par deux sessions théoriques de 3h30 en visioconférence, permettant d'aborder les bases et principes de l'Aqua Yoga.

Travail personnel : Un minimum de 7h de travail personnel est requis pour intégrer les concepts, pratiquer les postures et réaliser les exercices.

Devoirs : Entre les deux sessions, des devoirs seront à rendre afin d'évaluer la compréhension et l'assimilation des notions théoriques.

Public concerné : Exclusivement réservé aux maîtres-nageurs souhaitant enrichir leur pratique, que ce soit en structures privées ou publiques.

Suivi et évaluation : Les travaux personnels et les devoirs seront corrigés et accompagnés de retours pédagogiques. La deuxième session permettra de réviser les points moins assimilés et de consolider la théorie.



Ces modalités garantissent une mise en pratique progressive et un suivi individualisé pour une intégration efficace des bases de l'Aqua Yoga dans l'activité professionnelle des maîtres-nageurs.

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	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 et de relaxation.	✦ Construit une séance cohérente et adaptée au public concerné

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES



Fiches d'exercices



CONDITIONS D'ACCÈS À LA QUALIFICATION D'INSTRUCTEUR EN AQUA YOGA

- Avoir participé à la totalité des visios
- Avoir rendu la totalité des devoirs

QUALIFICATION DES FORMATEURS

- ❖ BEESAN
- ❖ Professeur de yoga

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.



ATTESTATION INSTRUCTEUR EN AQUA YOGA

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.

- ❖ Module complémentaire
 - ❖ Aqua yoga prénatal
 - ❖ Aqua yoga santé



CONTACT

AQUA YOGA
Dominique Cartan - 2 impasse de la gare - les Onglous -
34340 Marseillan -
Mail: dominique@aquayoga.fr -
Tél: 06.14.63.01.06 - <https://aquayoga.fr>

Tarifs

- ◆ 500€
- ◆ 35€ Livre jala yoga la pratique facile du yoga aquatique
- ◆ Tee shirt offert

TTC : 535€

- ◆ Demandez un devis personnalisé

