

# Catalogue des formations Aqua yoga®

- Présentiel
- En ligne

Dominique Cartan

**Qualiopi**  
processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
ACTIONS DE FORMATION

# Sommaire

Formation aqua yoga intensive	P.3
Formation 100% en ligne	P.7
Formation instructeur en présentiel sur site	P.16
Formation instructeur en ligne	P.20
Formation intensive annuelle en juin dans l'Hérault	P.25

Bienvenue dans l'univers de l'Aqua Yoga, une pratique qui allie la douceur de l'eau aux bienfaits ancestraux du yoga. Ce catalogue est conçu pour vous guider à travers nos formations enrichissantes, adaptées à tous les niveaux et toutes les aspirations.

Que vous soyez un professionnel du bien-être, un passionné d'activités aquatiques ou un enseignant souhaitant diversifier ses offres, nos formations répondront à vos besoins.

Vous y découvrirez :

- **Des formations en présentiel**, pour une immersion complète et des échanges enrichissants.
- **Des formations en ligne**, flexibles et accessibles, permettant d'apprendre à votre rythme tout en bénéficiant d'un contenu de qualité.

Chaque module a été pensé pour vous transmettre les bases théoriques et pratiques de l'Aqua Yoga, ainsi que des outils concrets pour accompagner vos publics.

Rejoignez-nous pour explorer cette discipline unique qui transforme le bien-être physique et mental grâce à l'énergie apaisante de l'eau.

Prenez le temps de parcourir nos offres et choisissez la formation qui correspond à vos objectifs.

Ensemble, partageons l'harmonie et l'équilibre qu'offre l'Aqua Yoga.

# Formation Aqua yoga

Dominique Cartan Guerrier



250€  
par jour  
prix T.T.C.

6  
jours

## 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

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

Té : 06.14.63.01

Adresse mail:

[Dominique@aqua-yoga.fr](mailto:Dominique@aqua-yoga.fr)

<https://aqua-yoga.fr>

N° de Siret 90032419500016

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  
TTC

**Contact :**

**Mail : [dominique@aqua-yoga.fr](mailto:dominique@aqua-yoga.fr)**

**Tèl : 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://aqua-yoga.fr>



# 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.**

### **1Pour 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 portée 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@aqua-yoga.fr](mailto:dominique@aqua-yoga.fr)  
Tèl: 06.14.63.01.06**



## **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@aqua-yoga.fr](mailto:dominique@aqua-yoga.fr)**

**Tèl: 06.14.63.01.06**

# Tarifs

1500€

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
<b>Pratique / théorie</b>	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
<b>Température</b>	L'eau + ou = 27° en intérieur L'eau + ou = 22° en extérieur Air + ou = 24° en intérieur Air + ou + 20° en extérieur			
<b>Espace de pratique intérieur</b>	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
<b>Espace de pratique extérieur</b>	Un bassin de petite profondeur (1m10) (piscine ou mer, lac) privé ou public nécessaire à la pratique des postures			
<b>Public de pratique</b>	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.	
<b>Matériel pédagogique Privé</b>	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
<b>Surveillance et secours</b>	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



## Formation Instructeur en aqua yoga sur site

Session de 2 jours

### Contenu de la formation

---

<https://aqua-yoga.fr>

Ce module s'adresse aux  
collectivités et structures  
privés souhaitant former tout  
ou partie de leur équipe  
pédagogique sur site

Aqua yoga- 2 impasse de la gare les onglous 34340 Marseillan -N° de Siren: 90032419500016 - N° d'activité: 76341126934  
Immatriculé auprès du Préfet de la Région Occitanie - cet enregistrement ne vau pas agrément de l'État - téléphone :  
06.14.63.01.06 Email: [doinique@aqua-yoga.fr](mailto:doinique@aqua-yoga.fr) - Certificat Qualiopi B04180 - Accréditation N°5-0616 -  
site internet: <https://aqua-yoga.fr>

## **Descriptif**

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. Elle favorise la relaxation, améliore la souplesse, renforce les muscles en douceur et développe une meilleure conscience corporelle.

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 de des équipements sportifs, tout en répondant à la demande croissante de pratiques alliant fitness et relaxation.

C'est dans ce cadre que je propose une formation spécifique de 2 jours, destinée aux éducateurs sportifs. Cette formation leur apporte les compétences nécessaires pour animer des séances d'Aqua Yoga, en donnant les outils pour s'adapter à différents publics (personnes âgées, femmes enceintes, sportifs, ...).

## **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.

## **Public concerné**

- ◆ MNS / BESSAN / BEPJEPS / ETAPS

## **Conditions d'accès**

- Être en poste dans une collectivité territoriale ou une structure aquatique privée

## **Nombre par session**

- ◆ Groupe de 20 personnes

## **Prè-requis**

- ◆ Être titulaire d'un titre de maître nageur ou équivalent

## **Durée**

- ◆ 2 jours 14h

## Contenu de formation

- ◆ Pratique de posture de yoga
- ◆ Théorie
- ◆ Mise en situation pédagogique

## Contenu pédagogique

- ◆ Séances pratiques de yoga et d'aqua yoga
- ◆ Séances pratiques du souffle
- ◆ Théorie sur support pédagogique
- ◆ Enseignement des principales postures d'aqua yoga

## Méthodes mobilisés

- ◆ Distribution des supports pédagogiques et des fiches de séance.
- ◆ Pratique au sol des postures d'aqua yoga qui sont étudiées en théorie et en pratique dans l'eau.
- ◆ Mise en place de situation pratique d'enseignement.

## Modalités d'organisation

- ◆ La formation nécessite l'accès à une salle de cours
- ◆ Un accès à un bassin d'une profondeur minimum de 1,10M

## Besoins et modalité de mise en oeuvre

La taille de la salle devra permettre de :

- ◆ Déambuler, travailler debout seul ou /et en binôme,
- ◆ Être assis, de mettre des chaises en cercle, de travailler en binôme et / ou en groupe

La taille et la profondeur du bassin devra permettre de:

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

## 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 /ou planches
- ◆ Nécessaire à la prise de note
- ◆ Tapis de gym / yoga
- ◆ Tenue décontractée pour la pratique de yoga
- ◆ Tenue adéquate pour la pratique en piscine

## Horaires

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

## Tarifs

- ◆ 250€ par jour 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
- CNFPT: tarifs conventionnés

## Programme jour 1

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

## Programme jour 2

- ◆ Pratique des postures de yoga adaptés à l'aqua yoga
- ◆ Théorie
- ◆ Mise en situation d'une séance guidée par les stagiaires

## Attestation

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

## Conditions d'accès / accessibilité

- ◆ Être en poste en structure publique ou privée
- ◆ Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Tous les moyens sont mis en œuvre pour faciliter l'apprentissage. Supports pédagogiques, FAL/FAC, supports numériques, supports audio et vidéo, support logistique et humain.

## Qualification du formateur

- ◆ Maître nageur (BEESAN) depuis 1995.
- ◆ Formateur au CREPS et ERFAN de Montpellier de 1995 à 2016
- ◆ Agent territoriale en disponibilité
- ◆ Professeur de yoga

## Aptitudes visées

- ◆ Aptitude à transmettre les différentes postures et respirations du yoga adaptées au milieu aquatique
- ◆ Aptitude à la cohérence du contenu d'une séance d'aqua yoga
- ◆ Aptitude dans la mise en pratique des différents apprentissages techniques

Session 2024/2025	
Taux de réussite	%
Taux d'abandon	
Taux d'insertion	
Taux de satisfaction	
Nombre stagiaire	



# Formation professionnelle Instructeur en aqua yoga en E-learning

Session de 14h

Fiche technique

<https://aqua-yoga.fr>

Ce module s'adresse aux  
titulaires du

BEESAN - BPJEPSAAN ou  
Équivalent

Aqua yoga - 2 impasse de la gare les onglous 34340 Marsillan -N° de Siren: 90032419500016 - N° d'activité: 76341126934  
Immatriculé auprès du Préfet de la Région Occitanie - cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État - téléphone :  
06.14.63.01.06 Email: [doinique@aqua-yoga.fr](mailto:doinique@aqua-yoga.fr) - Certificat Qualiopi B04180 - Accréditation N°5-0616 -  
site internet: <https://aqua-yoga.fr>

## Descriptif

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. Elle favorise la relaxation, améliore la souplesse, renforce les muscles en douceur et développe une meilleure conscience corporelle.

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

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

C'est dans ce cadre que je propose une formation spécifique de 2 jours, destinée aux éducateurs sportifs. Cette formation leur apporte les compétences nécessaires pour animer des séances d'Aqua Yoga, en donnant les outils pour s'adapter à différents publics (personnes âgées, femmes enceintes, sportifs, ...).

## Objectifs

- Apprendre les techniques fondamentales du 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.

## Public concerné

- ◆ MNS / BESSAN / BEPJEPS / ETAPS

## Conditions d'accès

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

## Nombre par session

- ◆ Groupe de 20 personnes

## Prè-requis

- ◆ Être maître nageur indépendant ou en structure

## Durée

- ◆ 14h + 2h en amont de la formation pour le test de positionnement

## Particularité

- ◆ Exclusivement en E-Learning

## Contenu de formation

- ◆ RV individuel avant la session
- ◆ Théorie
- ◆ Travail personnel
- ◆ Devoirs

## Contenu pédagogique

- ◆ Questionnaire de positionnement
- ◆ Théorie sur l'aqua yoga support pédagogique
- ◆ Distribution de devoirs

## Besoins et modalité de mise en oeuvre

- ◆ Accès à internet avec un audio et caméra vidéo

## Modalités d'organisation

- ◆ La formation nécessite un accès à internet pour le RV en visioconférence et la remise des devoirs
- ◆ Accès à un bassin pour le travail personnel et les devoirs
- ◆ Supports vidéos ou smartphone pour l'envoi des devoirs filmés

## Méthodes mobilisés

- ◆ Envoi du livret d'accueil concernant les modalités d'organisation
- ◆ Envoi de supports pédagogiques et de fiches de séance.

## Horaires

- ◆ RV individuel en amont de la formation de 2h
- ◆ Théorie 7h
- ◆ Travail personnel supérieur ou égal à 7h

## Tarifs

- ◆ 250€ par jour
- ◆ 35€ livre Jala yoga
- ◆ Tee shirt offert

## Programme Visio 1

- ◆ Accueil des stagiaires
- ◆ Questionnaire de connaissance
- ◆ Théorie
- ◆ Distribution de devoirs

## Programme visio 2

- ◆ Correction des devoirs
- ◆ Théorie
- ◆ Question supplémentaire
- ◆ Distribution des devoirs

## Modalité de l'obtention de l'attestation d'instructeur en aqua yoga

- ◆ Le stagiaire doit avoir participé aux deux séances de théorie en visio-conférence et avoir rendu la totalité des devoirs.



## Contenu de formation

- ◆ RV individuel avant la session
- ◆ Théorie
- ◆ Travail personnel
- ◆ Devoirs

## Contenu pédagogique

- ◆ Questionnaire de positionnement
- ◆ Théorie sur l'aqua yoga support pédagogique
- ◆ Distribution de devoirs

## Besoins et modalité de mise en oeuvre

- ◆ Accès à internet avec un audio et caméra vidéo

## Modalités d'organisation

- ◆ La formation nécessite un accès à internet pour le RV en visioconférence et la remise des devoirs
- ◆ Accès à un bassin pour le travail personnel et les devoirs
- ◆ Supports vidéos ou smartphone pour l'envoi des devoirs filmés

## Méthodes mobilisés

- ◆ Envoie du livret d'accueil concernant les modalités d'organisation
- ◆ Envoie de supports pédagogiques et de fiches de séance.

## Horaires

- ◆ RV individuel en amont de la formation de 2h
- ◆ Théorie 7h
- ◆ Travail personnel supérieur ou égal à 7h

## Tarifs

- ◆ 250€ par jour
- ◆ 35€ livre Jala yoga
- ◆ Tee shirt offert

## Programme Visio 1

- ◆ Accueil des stagiaires
- ◆ Questionnaire de connaissance
- ◆ Théorie
- ◆ Distribution de devoirs

## Programme visio 2

- ◆ Correction des devoirs
- ◆ Théorie
- ◆ Question supplémentaire
- ◆ Distribution des devoirs

## Modalité de l'obtention de l'attestation d'instructeur en aqua yoga

- ◆ Le stagiaire doit avoir participé aux deux séances de théorie en visio-conférence et avoir rendu la totalité des devoirs.

## Attestation

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

## Conditions d'accès / accessibilité

- Être titulaire d'un titre de maître nageur ou équivalent.
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Tous les moyens sont mis en œuvre pour faciliter l'apprentissage. Supports pédagogiques, FAL/FAC, supports numériques, supports audio et vidéo, support logistique et humain.

## Qualification du formateur

- ◆ Maître nageur (BEESAN) depuis 1995.
- ◆ Formateur au CREPS et ERFAN de Montpellier de 1995 à 2016
- ◆ Agent territoriale en disponibilité
- ◆ Professeur de yoga

## Aptitudes visées

- ◆ Aptitude à transmettre les différentes postures et respirations du yoga adaptées au milieu aquatique
- ◆ Aptitude à la cohérence du contenu d'une séance d'aqua yoga
- ◆ Aptitude dans la mise en pratique des différents apprentissages techniques

Session 2024/2025

Taux de réussite

%

Taux d'abandon

Taux d'insertion

Taux de satisfaction

Nombre stagiaire

## Formation intensive

6 JOURS  
CONSÉCUTIFS  
50H

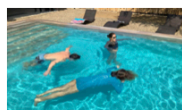
<https://aqua-yoga.fr/>



**MODULE 1**  
Apprentissage  
17h



**MODULE 2**  
Approfondissement  
17h



**MODULE 3**  
Perfectionnement  
16h

# AQUA YOGA



## 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.

**Enseigner**

**l'Aqua yoga**

**Voir les modalités  
d'accès à la**

**formation**

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

## À qui s'adresse cette formation ?

Cette formation aqua yoga est accessible à tout le monde. Les enseignants de la natation et du yoga enrichiront leurs cours et donneront un nouveau souffle à leur enseignement.

- **En tant qu'enseignant de Yoga**, cette formation vous apportera les clés nécessaires à la pratique du yoga dans l'eau avec des asanas spécifiques en harmonie avec l'eau.
- **En tant qu'enseignant de la natation**, cette formation vous permettra de diversifier votre enseignement de l'élément aquatique et ainsi enrichir vos compétences.
- **Personnes situation en de handicap**, cette formation est peut-être adaptée pour vous. Demandez-moi un questionnaire de positionnement.
- **Autre**, toutes personnes qui souhaitent découvrir l'activité sont les bienvenues.

## Contenu de la formation à l'Aqua yoga

La formation comprend de la théorie, de la pratique et de la mise en situation de pratique de yoga dans et hors de l'eau. Il est important de prendre en compte que la formation ne comprend pas de techniques pédagogiques et sécuritaires relatives à la natation, ni à l'hygiène et la sécurité. Ces compétences font partie des pré-requis pour accéder à la certification.

## Un rythme alliant théorie et pratique

34h de pratique dans et hors de l'eau, 10h de techniques et de théorie sur le du yoga.

La théorie est accessible aux non initiés, elle porte sur les essentiels de la philosophie du yoga, les asanas, les Vayus, les Bandhas, les Chakras, les méditations guidées et les accompagnements posturaux.

## Les pratiques proposées hors de l'eau sont toujours en lien avec les pratiques dans l'eau.

L'objectif étant de vous faire sentir et d'approprier les postures de yoga (asanas) adaptable à l'eau. Les séances enchaînent des postures statiques et dynamiques, dans un mouvement coordonné à la respiration. Nous découvrirons toute une palette d'exercices ludiques pour explorer la pratique.

## Conditions d'accès à la formation Aqua yoga



- Être âgée de 18 ans
- Fiche d'inscription dûment remplie
- Une attestation de « savoir nager » de 200mNL
- Un certificat médical de non contre indication à l'enseignement et à la pratique du yoga aquatique.

Fiche à télécharger

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

Ces 3 modules vous donneront des connaissances précises et des outils pratiques pour vos futures séances d'Aqua yoga.

Les pratiques guidées par les élèves au cours de la formation, sont les moyens de conduire avec succès une séance d'Aqua yoga.

### **Où se déroule la formation ?**

Le matin sur la plage de Marseillan et les séances aquatiques en mer. Les séances de l'après midi en piscine extérieure.

### **Le premier jour**

La formation immerge dès le premier jour dans la philosophie du yoga, la pratique sur la plage nous permet d'atteindre un état d'union avec l'environnement naturel. Nous jouirons de la fusion du bruit des vagues, des cris des oiseaux et du murmure de l'eau.

**Nota:** Prévoir une combinaison (shorty, intégrale d'été ou lycras) si vous craignez le froid.

### **Méditation**

Lors des méditations guidées du matin nous profiterons du cadre parfait et consacrerons quelques minutes à la respiration. En position du lotus, du demi-lotus ou en croisant les jambes, nous apprendrons à nous concentrer sur notre respiration avec des exercices simples et ludiques.

Après quelques minutes de souffle et de respiration, nous enchaînerons les asanas que nous pratiquerons après dans l'eau.

**Le repas de midi** nous mangerons ensemble (au choix) sur la plage afin de partager nos ressentis, nos sensations et nos questionnements. Ce peut-être un moment d'échange et de partage.

**L'après midi** on parle théorie, c'est indispensable, de la philosophie, du contenu, des différents éléments du yoga et de l'Aqua yoga...

**La soirée est libre** on peut partager nos repas autour d'un barbecue .. ou pas...

**L'après midi du dernier jour** c'est le moment de mettre en pratique ce que nous avons appris pendant la semaine, en finalisant avec un examen final qui amène à la certification (voir conditions à la certification).

### **Date de la formation**

Du .. au .. Juin 202.

Début de la formation: lundi .. juin 202. à 8h

Fin de la formation: Samedi .. juin 202. à 17h30

### **Inscription**

**[dominique@aquayoga.fr](mailto:dominique@aquayoga.fr)**

## Programme de la formation intensive

Jours	Pratique sur la plage 8h30- 11h	Pratique dans l'eau 11h- 13h	Pause repas	Théorie en salle ou à la plage 14h- 16h	Pratique en piscine 16h- 18h
<b>Lundi</b>	Accueil des stagiaires Respiration Asanas simple	Respiration Hasta Vinyasa Asanas pieds au sol		Pré-évaluation entrée en formation Administratif Théorie: Philosophie du yoga Postures pieds au sol	Asanas simple de yoga
<b>Mardi</b>	Respiration Hasta Vinyasa	Pratique de l'hasta Vinyasa Respiration		Apprentissage théorique des postures de yoga Le souffle	Séance N°1 Hasta Karana guidée par les élèves Vidéo de la séance
<b>Mercredi</b>	Corps énergétique Namaskar	Séance N°2 Posture en immersion respiration aquatique		Namaskar Corps énergétique Ayurveda Architecture d'une séance	Namaskar guidé par les élèves Vidéo de la séance
<b>Jedi</b>	Séance yoga débutant	Séance N°3 Accompagnement postural		Accompagnement postural Relaxation Méditation aquatique Prénatal Pranayama	Enseignement des postures pieds au sol et en immersion par les élèves Vidéo de la séance
<b>Vendredi</b>	Méditation guidée Initiation aux Bols Tibétain	Séance N°4		Tantra / Mudra /Mantra Sanskrit / Méditation aquatique Relaxation aquatique	Séance pratique guidée par les élèves Vidéo de la séance
<b>Samedi</b>					
<b>Évaluation finale</b>	<b>QCM 30 questions</b>	<b>Préparation d'une séance</b>		<b>Conduite de la séance d'aqua yoga</b>	<b>Oral Clôture de la formation</b>

### \*Le programme n'est pas contractuel

Je me réserve le droit d'adapter le contenu des séances en fonction du niveau de pratique des participants. Le contenu de la partie théorique est inchangé. En fonction de la météo les lieux sont adaptés.

## Récapitulatif du volume horaire

Modules	Théorie	Pratique dans l'eau	Pratique en salle	Mise en situation pédagogique	Total heures
1. Apprentissage	5h	6h	4h	2h	17h
2. Approfondissement	5h	6h	4h	2h	17h
3. Perfectionnement	4h	6h	4h	2h	16h
Formation complète					50h

### Conditions d'accès à la formation Aqua yoga « formation intensive » (Pour un Enseignement à titre bénévole)

- Être âgée de 18 ans
- Fiche d'inscription dûment remplie
- Une attestation de « savoir nager » de 200mNL
- Un certificat médical de non contre indication à l'enseignement et à la pratique du yoga aquatique.

### Conditions d'accès à la certification d'enseignant de l'Aqua yoga (Pour un Enseignement contre rémunération)

- Être âgé de 18 ans
- Fiche d'inscription dûment remplie
- Être détenteur d'un diplôme aquatique de niveau 4 : MNS, BEESAN, BPJEPS AAN, DEJEPS, STAPS ou équivalent.
- Être à jour de la CAEP et du PSE1 le jour de l'examen final
- Avoir participé à la formation Aqua yoga dans sa totalité (3 modules)
- Avoir donné un certificat médical datant de moins de trois mois au plus tard le jour de l'examen final stipulant la non contre indication à la pratique et à l'enseignement du yoga aquatique.
- Avoir obtenue la note supérieure ou égale de 40/50 à l'examen final.

## Évaluation finale

L'Évaluation finale se déroule l'après midi du dernier jour

## Intégration des stagiaires e-learning

Dans le cadre de la formation 100% en ligne, les stagiaires qui le souhaitent peuvent intégrer la formation intensive dans le cadre d'une formation complémentaire ou pour l'évaluation finale.

## Temps à parti à l'Évaluation finale

	Construction d'une séance	QCM : 30 questions 30mn	Échauffement temps de préparation 30mn	Conduite d'une séance	Oral	Total
<b>Évaluation finale</b>	La séance est construite pendant le stage Si nécessaire un temps supplémentaire est accordé avant le QCM	10 questions sur la philosophie, la technique des asanas le contenu de l'Aqua yoga	Tirage au sort de l'ordre de passage des candidats	Candidat N°1 Candidat N°2 Candidat N°3 Candidat N°4 ...	Candidat N°1 Candidat N°2 Candidat N°3 Candidat N°4 ...	
<b>Note</b>	1/1	30/30		9/9	10/10	50/50
<b>Certification</b>						40/20

## Modalités d'évaluation

Implication, curiosité, motivation, présence sont des valeurs d'évaluation observées tout au long de la formation. Le candidat.e est jugé.e sur son sens de l'accueil, son adaptation au public et à l'environnement, ses connaissances techniques, sa pédagogie, son écoute, sa présence, sa réactivité, sa transmission des connaissances, sa motivation, son sens des responsabilités, sa capacité à identifier les points forts et les points faibles des participants et sa capacité à s'adapter au public et à l'environnement.

Il est également jugé.e sur ses capacités à expliquer et guider l'exécution des exercices en se référant à ce qui fait la spécificité de l'aqua yoga : postures, enchaînements, détente, respiration, techniques de relaxation et de méditation.

## Organisation et gestion des épreuves de certification

L'organisation et la gestion des épreuves sont assurées par le formateur en aqua yoga. Les épreuves d'évaluation et de certification sont organisées à la fin de la formation.

Un certificat d'enseignant en aqua yoga est délivré à l'issue des épreuves.

## Organisation, notation et gestion des épreuves de certifications

L'organisation et la gestion des épreuves sont assurées par le formateur en aqua yoga. Les épreuves d'évaluation et de certification sont organisées à la fin de la formation.

Un certificat d'enseignant en Aqua yoga est délivré à l'issue de la délibération du jury.



## Organisation des épreuves de certification

Les épreuves sont organisées le dernier jour du module 3 de la formation de l'aqua yoga.

**Épreuve 1:** QCM: 30mn.

L'épreuve de QCM de 30 questions se déroule 30mn avant le début de la séance pratique

**Épreuve 2 :** Préparation d'une séance

Cette épreuve se déroule en amont, c'est un travail personnel qui doit être fait avant le début de la première épreuve.

**Épreuve 3:** Conduite d'une séance : 30mn

Le candidat.e conduit la séance d'Aqua yoga qu'il a préalablement établie pour une durée maximale de 30mn.

**Épreuve 4 :** Oral 15mn

Il est demandé au candidat.e de justifier, d'analyser la cohérence et la pertinence de sa séance et de proposer une thématique pour la séance suivante.

## Tarifs de la formation intensive

Modules	Formation intensive 6 jours
Module 1 - Apprentissage	500 €
Module 2 - Approfondissement	500 €
Module 3 - Perfectionnement	500 €
Inscription à l'examen final offert	0 €
Support pédagogique	30 €
Livre Jala yoga	35 €
<b>Total des 3 modules de formation + l'examen final</b>	<b>1565 €</b>
<b>Module 4 - Consolidation des acquis - 2 jours -16h</b>	<b>500 €</b>
<b>Stagiaire e-learning /de 1 à 5 jours</b>	<b>0 €</b>

## Conditions d'annulation de la formation

En cas d'annulation ou d'impossibilité de participer aux modules payés ou de départ volontaire, les modules ne sont pas remboursés, sauf certificat médical qui indique une invalidité de plus d'un an. Les modules et la certification peuvent être reportés sur une période d'un an (date à date).

## Équipement nécessaire pour les pratiques dans l'eau

Lunettes de piscine, pince nez, pull boys, frites, planche de natation et combinaison en lycras ou Néoprène pour les plus frileux.

## **Matériel à disposition**

Frites, planches de natation et pull boys, pince nez.

## **Équipement nécessaire pour les pratiques de yoga**

Tapis de yoga pour extérieur ou tapis de plage

## **Équipement nécessaire pour la théorie**

Nécessaire pour des prises de note.

## **Hébergement**

Vous avez la possibilité de loger sur place

### **Option 1**

Chalet équipé d'un WC, d'une salle de bain, d'une cuisine et d'une chambre avec de 2 lits simples. Le salon est équipé d'un canapé convertible.

Pour 2 personnes : 20€ par jour et par personne

### **Option 2 avec une salle de bain partagée**

1 chambre partagée avec 1 lit double: 10€ par jour et par personne

1 chambre partagée avec 1 lit double et 1 lit simple: 10€ par jour et par personne

1 chambre partagée avec 2 lits doubles: 10€ par jour et par personne

### **Option 3**

Tente à planter sur le terrain : 10€ par jour et par personne

### **Option 4**

Il y a de nombreux campings et locations à proximité

## **Restauration**

Possibilité d'une 1/2 pension (petit déjeuner et dîner): 27€ par jour et par personne

## **À Disposition**

Cuisine extérieure, réfrigérateur, congélateur, plaques électriques.

## **Pour l'hébergement sur place et la restauration me contacter**

\*Les personnes en situation de handicap ont un aménagement lors du déroulement de la certification et en fonction du handicap.

**Formation éligible aux financements l'État.**

**Certifiée Qualiopi**

**Contact**

**Tél: 06.14.63.01.06**

**[dominique@aqua-yoga.fr](mailto:dominique@aqua-yoga.fr)**

Nous vous remercions d'avoir pris le temps de parcourir ce catalogue dédié à nos formations Aqua Yoga, une discipline qui conjugue harmonieusement bien-être et activité aquatique. Ces formations, en présentiel ou en ligne, ont été conçues pour transmettre des savoir-faire essentiels, vous inspirer et vous offrir les outils nécessaires pour enrichir votre pratique ou celle de vos élèves.

En rejoignant notre communauté, vous prenez part à un voyage unique qui allie techniques ancestrales, approche pédagogique moderne et bienfaits apaisants de l'eau.

Que vous souhaitiez diversifier vos compétences ou développer une nouvelle passion, l'Aqua Yoga vous ouvre un monde d'opportunités pour cultiver équilibre, sérénité et épanouissement.

Nous sommes impatients de vous accompagner dans cette aventure enrichissante. Ensemble, faisons de l'eau un lieu d'harmonie et de transformation positive.