

**DOMINIQUE CARTAN  
GUERRIER**  
2 impasse de la gare les Onglous  
34340 Marseillan  
Tél: 06.14.63.01.06  
dominique@aqua-yoga.fr

## Conditions d'accès à la formation E-Learning



**FORMATION  
Aqua yoga**



## Formation et certification en aqua yoga

### Prés-requis

- Être âgé de 18 ans au moins
- Savoir nager
- Prendre des dispositions concernant la sécurité des pratiquants (PSE1, BNSSA, SB)

### Conditions d'accès à la formation

- Devis signé
- Certificat médical datant de moins de trois mois stipulant la non contre indication à la pratique et à l'enseignement du yoga et du yoga aquatique.
- Attestation de natation de 100M NL
- S'acquitter du paiement des modules avant l'ouverture de la formation en ligne.
- Personne en situation de handicap: Questionnaire de positionnement à remplir obligatoirement avant la signature du devis.

### Conditions d'accès à la certification

- Réaliser la totalité des modules et des devoirs (19).
- Avoir participé et satisfait à toutes les épreuves en ligne de l'examen final

### Enseigner l'aqua yoga

Le yoga est une pratique de yoga dans l'eau qui offre une autre dimension à l'eau, elle enrichie et diversifie les activités aquatiques.

Enseigner des cours de yoga aquatique en milieu naturel ou fermé, en petite et grande profondeur. Les pratiques proposées sont une harmonie parfaite de la natation et du yoga. Les postures spécialement adaptées à l'eau sont enrichies de pratique de souffle et de méditation aquatique.

Cette activité a de nombreux bienfaits, elle touche tous les domaines de l'être. Elle améliore la santé physique mais aussi psychologique.

**Il est primordial d'assurer des conditions de sécurité optimales.**

**L'Aqua yoga est une pratique de yoga adapté à l'eau.**

La formation est accessible à tous

Professeurs de yoga

Maîtres nageurs

Pratiquant(e) de yoga

Personne en situation de handicap

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.

Accès aux vidéos explicatives d'exercices d'aqua yoga

Formations éligibles aux financements de l'État.



Certifiée Qualiopi

Certificat d'enseignant en Aqua yoga



Formation 50h

Je soussignée Dominique Cartan Guerrier BEESAN 1er degré, fondatrice et formatrice de l'Aqua yoga, atteste que :

Mme / Mr .....

A acquis(e) avec succès le niveau de compétence requis pour enseigner l'Aqua yoga, ainsi qu'une compréhension du concept du yoga et de l'Aqua yoga.

N° de diplôme: 00-21-034-00

D. Cartan Guerrier



N° de déclaration 76341126934

N° de Siret 90032419500016

https://aqua-yoga.fr

La formation aqua yoga en ligne se déroule en distanciel, mais vous avez la possibilité de participer à la formation en présentiel de l'année en cours avec un supplément tarifaire.

Les 19 modules donnent des connaissances précises et des outils pratiques pour vos futures séances d'Aqua yoga.

Immatriculé sous le N° de déclaration 76341126934  
auprès du Préfet de la Région Occitanie  
N° de Siret 90032419500016

Tél: 06.14.63.01.06  
dominique@aqua-yoga.fr

NE VAUT PAS AGRÉMENT DE L'ÉTAT

## Contenu de la formation

La totalité des cours théoriques est accessible en ligne, avec la possibilité de télécharger des documents.

- Les leçons pratiques sont enseignées via des vidéos.
- Approche théorique et philosophique du yoga et de l'aqua yoga
- Exercices de yoga et d'aqua yoga à pratiquer
- Théorie sur le souffle et la respiration aquatique
- Exercices de souffle
- Utilisation des différents outils du yoga et de l'aqua yoga
- Vidéos démonstratives d'exercices pratiques
- Une évaluation est prévue à la fin de chaque module.
- Livres recommandés pour enrichir votre enseignement

À la suite de cette formation, Vous accédez à l'examen final en ligne puis à la certification.

## À qui s'adresse cette formation?

**Accessible à tous.**

Les enseignants de la natation et du yoga enrichiront leurs cours et donneront un nouveau souffle à leur enseignement.

Si vous n'êtes ni enseignant de la natation ni professeur de yoga vous avez aussi accès à la formation et à la certification.

Il est de votre responsabilité de prendre des mesures pour assurer la sécurité de vos pratiquants.

En tant qu'enseignant de Yoga

Cette formation vous apporte les clefs nécessaires à la pratique du yoga aquatique avec des asanas spécifiquement adaptés et en harmonie avec l'eau.

Il est de votre responsabilité de prendre des mesures pour assurer la sécurité de vos pratiquants.

## En tant qu'enseignant de la natation

Cette formation vous permet de diversifier vos enseignements de l'élément aquatique et ainsi enrichir vos compétences.

## Pour vous publics désireux d'enrichir vos pratiques

Vous êtes tous les bienvenues à la formation aqua yoga, venez découvrir une nouvelle activité en plein essor.

## Il est primordial d'assurer des conditions de sécurité optimales.

## La formation Aqua yoga ne contient pas

La formation ne comprend aucune techniques pédagogiques et sécuritaires relatives à la natation, à l'hygiène et la sécurité.

## Rythme alliant théorie et pratique

C'est à vous de décider de votre propre rythme de travail. Vous avez accès à la plateforme pendant une année à compter de la date d'ouverture de votre formation.

## L'objectif

Le but est de vous offrir la possibilité d'approprier les postures de yoga (asanas) qui peuvent être adaptées à l'eau selon votre rythme. Les modules alternent entre la théorie et la pratique, Vous allez découvrir une variété d'exercices ludiques pour explorer la pratique.

La théorie est accessible aux non initiés, elle porte sur l'essentiel de la philosophie et des postures (Asanas) du yoga.

## Suivi pédagogique et psychologie

Votre formateur est accessible à tout moment et sur demande pour toutes questions relatives au contenu de la formation.

Vous avez la possibilité de d'obtenir un soutien pédagogique et psychologique (dans la limite de ses compétences) auprès de votre formateur.

*Petite ou grande profondeur de bassin*

