

**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



**FORMATION
Aqua yoga**



Formation et certification en aqua yoga

Conditions d'accès à la formation

Près-Requis

- Être âgé de 18 ans au moins
- Savoir nager
- Prendre des dispositions concernant la sécurité des pratiquants
- Certificat médical datant de moins de trois mois stipulant la non contre indication à la pratique et à l'enseignement de l'aqua yoga.
- Attestation de natation de 100M NL
- S'acquitter du paiement des modules avant ou au plus tard pendant le module en cours.
- Personne en situation de handicap: vérifiez votre accessibilité avec le questionnaire de positionnement.

Conditions d'accès à la certification

- Participer à la formation complète 3 modules (50h)
- Avoir participé et satisfait à toutes les épreuves de l'évaluation finale

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.

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

La formation intensive se déroule sur un enseignement de 6 jours, pour un total de 50 heures.

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

À la suite de cette formation, Vous accédez à l'examen final puis à la certification. Vous souhaitez vous perfectionner?

Le Module 4 permet de consolider ses acquis.

La formation est accessible à tous

Professeurs de yoga

Maîtres nageurs

Pratiquants(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.

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

Formation éligible aux financements de l'État.

Certifiée Qualiopi



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

- Yoga au sol
- Yoga dans l'eau
- Souffle et Pranamaya
- Méditation
- Théorie et Philosophie du yoga
- Relaxation et méditation aquatique
- Architecture d'une séance
- Apprentissage à l'enseignement du yoga aquatique
- Conduite d'une séance
- Mantra
- Mudra
- Préparation à l'examen final

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.

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.

Petite ou grande profondeur de bassin



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.

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.

Ces compétences font partie des pré-requis pour accéder à la certification.

Rythme alliant théorie et pratique (50h)

Pratiques dans et hors de l'eau, enrichies de technique, théorie et philosophie du yoga. Apprentissage de la méditation et de la méditation aquatique.

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

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

Les pratiques guidées par les élèves au cours de la formation est un moyen de conduire avec succès une séance d'aqua yoga

