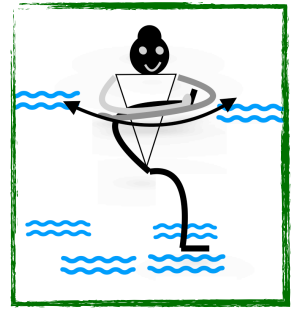


**Formation aqua yoga
E-learning
Méthodes mobilisées**


 - **La formation aqua yoga 100% en ligne**

Est accessible 7/7 et 24/24 pour une plus grande flexibilité et ce pendant une durée d'un an. Après votre inscription, la formation commence immédiatement, à votre rythme vous accédez aux modules suivant une fois le module précédent validé. L'obtention de la certification est accessible dès la fin du dernier Module et après une évaluation finale.



 - **Accompagnement pédagogique**

La formation e-learning propose des réunions communautaires trimestrielles et pédagogiques accessible à vie pour échanger des réflexions, poser des questions et obtenir des réponses. Cette communauté est une exclusivité des formations AQUA YOGA® pour, s'entraider et progresser dans son enseignement.

 - **Rendez-vous personnalisé**

Vous bénéficierez d'un accompagnement pédagogique personnalisé, un soutien sur mesure quand vous en avez besoin.

 - **Modalité de la formation e-learning**

Les cours théoriques sont accessibles 12 mois en ligne ce qui vous permet de prendre le temps nécessaire pour faire vos modules à votre rythme.

Chaque module comporte un QCM d'évaluation pour valider le module et accéder au module suivant. À la fin du dernier module, un quiz d'évaluation finale validera votre formation à condition d'avoir obtenu 85% de réponses justes.


 - **Étude de plus de 220 postures de Yoga et ses variantes adaptées à l'eau**

Vous étudierez la technique précise pour apprendre à réaliser toutes les postures de base que vous enseignerez pendant une séance d'aqua yoga. Les principales postures sont présentées dans la vidéo dédiée aux Asanas.

 - **Création d'une séance dès le 8ème module**

Vous serez capable dès le 8ème module de créer votre propre séance de postures pour une séance d'apprentissage à l'aqua yoga. Au delà des programmes de cours, vous apprendrez pas à pas comment construire une séance en fonction de votre planification.

**Formation aqua yoga
E-learning
Méthodes mobilisées**

 - **Pratique du yoga au sol**

Un bon enseignant d'aqua yoga doit être capable de pratiquer le yoga au sol, à un niveau au minimum débutant.

La formation vous propose 4 séances de yoga en vidéo avec un professeur de yoga qui vous serviront de bases pour vos cours d'aqua yoga et vous inspireront dans la création de vos cours.

 - **Pédagogie**

Vous pourrez concevoir un programme annuel d'apprentissage à l'aqua yoga, gérer la respiration des élèves, les ajuster, gérer le timing d'un cours et comment garder l'attention des élèves et la température corporelle. Vous serez capable de concevoir des séances ludiques et captivantes. Autant de détails pratiques qui vous sont enseignés dans cette formation.

 - **Méditation & Relaxation**

La méditation et relaxation aquatique offrent de nombreuses possibilités d'exercices, vous apprendrez à varier les pratiques.

 - **Anatomie**

Le cours d'anatomie et de physiologie sont abordés partiellement. Nous ne rentrons pas dans les détails mais vous apprendrez quel muscle est sollicité en fonction de la posture. Bien comprendre son anatomie permet de cibler sa posture et la rendre performante.

 - **Pranayama & souffle**

L'art de la respiration est détaillé à travers des exercices progressifs de souffle et de Pranayama qui réunissent les techniques traditionnelles, simples et modernes du yoga et des techniques de respiration de la natation sportive.

 - **Le travail énergétique**

Le travail énergétique est abordé par l'étude des Vayus, des Nadis, des Bandhas et des Chakras. Vous apprendrez comment agir sur le corps subtil et ainsi augmenter la performance de vos séances.

 - **La philosophie du yoga**

La formation aqua yoga aborde les origines historiques du yoga, les Yoga Sutras, la Bhagavad Gita, l'Ayurveda, la philosophie basique du yoga, le Karma, les divinités, les Mantra et la pratique du Bol Tibétain.

Chaque éléments donnent des informations essentielles à la création de vos séances et vous permet de répondre aux questions que vos pratiquants peuvent se poser.

**Formation aqua yoga
E-learning
Méthodes mobilisées**

 - **Suivi pédagogique**

Un professeur est à votre écoute, si vous souhaitez correspondre avec lui pour toutes informations complémentaires, vous pouvez le contacter soit sur la plateforme « Telegram », soit par téléphone, soit par mail.

 - **Les bonus inclus dans votre formation aqua yoga**

Pour vous accompagner dans les meilleures conditions, vous aurez accès à un groupe privé sur « Telegram » qui est une application de messagerie. Ce groupe d'enseignant en aqua yoga donne des conseils, permet une entraide, des échanges et du partage entre chaque stagiaire. Ce groupe est réservé aux étudiants en cours de formation et aux enseignants déjà certifiés. Posez vos questions sur ce groupe privé et vous obtiendrez rapidement des réponses.

 - **Lives mensuels / tutorat**

Chaque mois sur la plateforme zoom, un professeur répond à vos questions et vous aide à mieux appréhender votre formation et vous guider dans votre parcours. En complément du groupe privé dans lequel vous pouvez poser toutes vos questions pédagogiques, le tutorat est donc un service d'accompagnement pédagogique qui vous permet, d'évacuer vos doutes, de vous aider à construire vos séances et de répondre à toutes vos questions, qu'elles soient d'ordre posturales, théoriques, technique ou philosophique.

 - **Des documents illustrés**

Des documents sont accessibles pendant toute votre formation ainsi que des documents à télécharger pour vous permettre d'avoir une base écrite des principaux sujets liés à l'enseignement et à la pédagogie de l'aqua yoga.