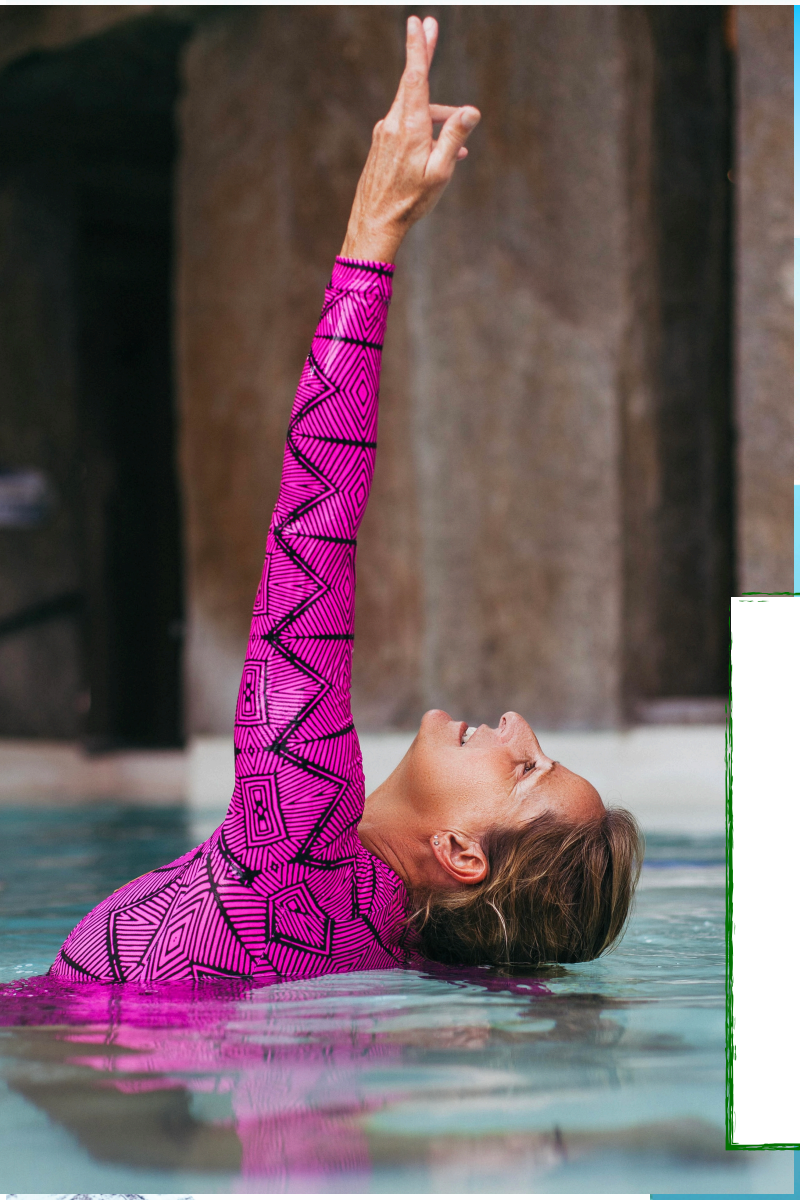
AQUA - YOGA

E-Learning — 100% en ligne



« Concevoir et animer des séances de yoga aquatique »

Aqua yoga®

Livret d'accueil E-Learning 2026



Informations nécessaires à la formation
Indicateurs de compétences
Programme

Formateur Dominique Cartan

Formation Aqua Yoga® E-Learning

La pratique du yoga aquatique

Dominique Cartan Fondatrice de la formation Aqua Yoga® et auteure du livre

« Jala yoga la pratique facile du yoga aquatique.
60 fiches d'exercices de yoga adaptées à l'eau. »

Jala yoga ® et Aqua yoga® sont des marques déposées.

« Le yoga est un art de vivre, un état d'esprit, un partage, un besoin de se faire du bien allant bien au-delà de la pratique posturale ».

Aqua Yoga ®

Le yoga est une discipline complète, il est accessible, adaptable et se pratique sous différentes formes, de la plus douce comme le yin yoga, à la plus dynamique l'Ashtanga yoga.

La formation au yoga aquatique, que je nomme aussi «Jala-Yoga» permet d'appréhender l'activité du yoga en tout confiance. Elle contient des exercices simples et ludiques en respect avec l'esprit, la déontologie et la philosophie du yoga.

Cette formation apporte les éléments nécessaires et indispensables pour la pratique et l'enseignement du yoga aquatique.

Ce livret de formation vous donne les informations nécessaires concernant le programme, le contenu des modules, les devoirs à faire et les critères d'acquisition pour obtenir la certification : « Concevoir et animer des séances de yoga aquatique».

Organisme de formation

Dominique Cartan Guerrier
N° de déclaration - 76341126934 - N° de Siret 90032419500016 Région Occitanie
Certificat Qualiopi B04180 - Accréditation N°5-0616
Ne vaut pas un agrément de l'État.
Adresse: 2 impasse de la gare les Onglous 34340 Marseillan
Tèl: 06.14.63.01.06
Mail: dominique@aqua-yoga.fr

Organisme certificateur

Institut Français de certification en yoga aquatique (IFCYA)
N° de Siret - 991-917-162-000-18
Adresse : 2 impasse de la gare les Onglous 34340 Marseillan
Tèl: 06.14.63.01.06
Mail: contact@institut-certification-yoga-aquatique.fr

Sommaire

- **Règles d'or** P. 5
- **I. Comment va se dérouler votre formation?** P. 6
- **II. Pré-requis** P. 6
- **III. Émargement** P. 7
- **IV. Organisation des épreuves finales** P. 7
- **V. Validation & évaluation de la formation en yoga aquatique 100% en ligne** P. 7
- **VI. Fin de formation** P. 8
- **VII. Ce que la formation ne contient pas** P. 8
- **VIII. Programme des modules** P. 8
- **IX. Programme de l'évaluation finale** P. 8
- **X. Thèmes de l'évaluation finale** P. 8
- **XI. Rappel des objectifs** P. 10
- **XII. Compétences visées et mise en oeuvre** P. 10
- **XIII. Accessibilité** P. 11
- **XIV. Suivi des élèves** P. 11
- **XV. Récapitulatif des devoirs** P. 12
- **XVI. Accès libre à la formation en présentiel** P. 13
- **XVII. Conditions d'annulation de la formation** P. 14
- **XVIII. Procédure de réclamation** P. 14
- **XIX. Bibliographie des lectures conseillées** P. 14
- **XX. Rappel des coordonnés** P. 14

5 Règles d'or du yoga

1. *Vivre sa pratique avec sensibilité*
2. *Se connecter à sa respiration*
3. *Vivre l'état de pleine conscience*
4. *Adopter la pensée positive*
5. *Se permettre de lâcher pris*

YOGA

5 Règles d'or de l'Aqua yoga

YOGA AQUATIQUE

1. *Respirer*
2. *Se centrer sur soi*
3. *Pratiquer sans forcer*
4. *Prendre du plaisir*
5. *Se laisser bercer par l'effet réconfortant de l'eau*

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.**

Modalité de mise en oeuvre de la formation en yoga aquatique 100% en ligne

I. Comment va se dérouler votre formation?

À partir de maintenant vous pouvez démarrer votre formation quand vous le souhaitez, vous avez 1 an pour réaliser tous les modules. Vous avez 19 modules à étudier c'est à dire plus d'un par mois. Vous avez accès aux modules par la plateforme « Apolearn » . Vous avez reçu un code d'accès envoyez par mail maintenant que vous êtes inscrit (si ce n'est pas le cas, demandez un nouveau code).

Vous commencez par une évaluation de vos connaissances, c'est un Quiz de 15 questions qui portent sur le yoga, la natation et les règles de sécurité. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, c'est une évaluation de vos connaissances.

À la suite de cette évaluation vous aurez accès au premier module.

A. Quelles sont les moyens pédagogiques?

1. Vous avez accès à des documents théoriques à consulter sur la plateforme « Apolearn ». La formation E-learning comprend 19 Modules. Vous pouvez les examiner autant de fois que vous le souhaitez, mais vous ne pouvez pas les télécharger.
2. Certains modules ont 1 fiche d'exercices téléchargeable et 1 Vidéo explicatives visionnable autant de fois que vous le souhaitez.
3. 2 vidéos de séances de yoga aquatique sont disponibles et utilisables pour des séances pratiques.
4. Sur chaque document théorique, vous avez des lectures conseillées pour approfondir vos connaissances.

5. À la fin du livret d'accueil vous avez la liste complète des lectures conseillées.
6. En début de formation nous programmerons 12 séances Zoom. Notez que des séances supplémentaires pourront être programmées si nécessaire.

B. Combien de temps y consacrer?

1. La durée moyenne de chaque Module est de 1h 30. Ce temps vous permet d'intégrer la théorie, de faire des recherches complémentaires si besoin et d'appréhender les exercices pratiques.

C. Quand auront lieu les évaluations?

1. L'évaluation de la formation se déroule tout au long de l'année avec la validation des modules. Pour valider un module, vous devrez répondre à un QCM de 5 ou 10 questions. Certains modules comportent des expressions écrites complémentaires et d'autres encore une obligation de réaliser un mini vidéo de pratique.
2. À la fin du dernier module, un QCM de 30 questions fait office d'évaluation finale de la partie théorique.
3. Contenu de l'évaluation finale
   a) QCM de 30 questions
   b) Vidéo d'une ou partie de séance à réaliser par le stagiaire et transmise au formateur au minimum 24h avant l'oral.
   c) Orale de 30mn en visioconférence avec les membres du jury porté sur la séance de yoga aquatique conduite en amont, filmée et transmise à l'organisme certificateur.

D. Quel accompagnement pédagogique?

1. Au début de la formation, nous fixerons ensemble votre objectif d'apprentissage. Nous aborderons les éventuels problèmes que vous pourriez rencontrer lors de votre parcours et nous tenterons de les anticiper.
2. En cours de formation le formateur suit quotidiennement votre progression et en fonction de votre objectif d'apprentissage, il peut vous contacter si nécessaire afin d'aborder les différents difficultés que vous pourriez rencontrer. Il restera joignable tout au long de la formation aux jours ouvrables.
3. Une adaptation du parcours peut être mis en place en fonction des besoins.
4. Des ressources supplémentaires pourront être consultées si nécessaire.

E. Comment bénéficier d'une aide technique?

1. En début de formation nous fixerons un RV zoom pour la mise en route de votre formation avec le code d'accès qui vous a été communiqué et le mode d'emploi des outils pédagogiques.
2. Tout au long de la formation vous pouvez contacter le formateur pour tous les problèmes techniques et pédagogiques que vous rencontrez.
3. En fin de formation le formateur reste disponible pour une aide technique et pédagogique pour la réalisation de votre évaluation finale.

II. Pré-requis pour participer à la formation en yoga aquatique

L'accès à la formation en yoga aquatique en ligne est accessible à tous sous certaines conditions

- Être âgé de 18 ans minimum.
- Attester d'une pratique de yoga, ou avoir participé à la pré-formation de yoga en ligne de Aqua Yoga® et en amont de la formation.
- Attestation de 200mNL
- PSE1 (ou en cours d'obtention)

II.a Condition d'accès à la certification

Pour se présenter à la certification CQP « Concevoir et animer des séances de yoga aquatique », il est nécessaire de posséder l'une des attestations ou diplômes suivants :

- Maître-nageur ou équivalent
- BPJEPS ou coach sportif
- Kinésithérapeute
- Infirmière
- Sophrologue + PSE1
- Professeur de yoga + PSE1
- PSE1 (premier secours)
- BNSSA (brevet national de secourisme)

et

- Attester d'une pratique de yoga
- Si vous n'êtes pas maître nageur ou équivalent, une attestation de natation de 200mNL sans support de flottaison

L'accès à la certification officielle « Concevoir et animer des séances de yoga aquatique » est accessible à toute personne ayant suivi la formation en yoga aquatique par un organisme habilité, qu'elle soit dispensée en ligne ou en présentiel, et ayant satisfait aux conditions requises pour son obtention.

III. Émargement

Chaque accès à la plateforme du stagiaire, fait office d'émargement.

IV. Organisation des épreuves finales

Les épreuves sont réalisées après la validation du dernier module de la formation E-learning.

Épreuve 1: QCM: 30questions
L'épreuve de QCM se déroule après la validation du dernier module

Épreuve 2: Conduite d'une séance de 20mn

Le candidat.e conduit une séance de yoga aquatique de 20mn qu'il doit filmer et transmettre à l'évaluateur. Le thème de la séance est tiré au sort en amont de l'évaluation.

Épreuve 3 : Oral 30mn
L'oral de 30 minutes en visioconférence avec le jury, est axé sur la séance guidée de yoga aquatique. Le jury se réserve le droit de poser des questions portant sur l'ensemble du contenu de la formation.

V. Validation & évaluation de la formation en yoga aquatique 100% en ligne.

- Pour accéder à l'évaluation finale, le stagiaire doit finir la totalité des modules.
- Pour obtenir la certification en yoga aquatique le stagiaire doit réussir les QCM d'évaluations tout au long des modules et obtenir une note minimale de 50 sur 100 lors de l'évaluation finale.

Les points sont calculés comme suit

Èpreuves	Note Maximum	Note Minimum
QCM	30	10
Séance	50	30
Oral	20	10
Total	100	50

VI. Fin de formation

- Le certificat « Concevoir et animer des séances de yoga aquatique » est envoyé au stagiaire sous condition d'avoir réussit à la totalité des épreuves et lorsque le questionnaire de satisfaction est rempli.

VII. Ce que la formation ne contient pas

- L'apprentissage des nages de la natation
- L'enseignement des compétences à l'hygiène et la sécurité

VIII. Programme des modules

Numéro du Module	Nom du module	12 Séances Zoom	Fiches à télécharger Documents théorie Vidéos	Travail personnel
de 1 à 7	1. Théorie et approche de la Philosophie du yoga. 2. Asanas pieds au sol 3. La respiration 4. Hasta Vinyasa 5. Relaxation 6. Architecture d'une séance 7. Accompagnement postural	- 1 séance programmée par mois - Séances supplémentaires à la demande	1. Pas de Fiche / Document 1/ pas de vidéo 2. Fiche 1 + Document 2+ vidéo N°1 3. Fiche 2 + Document 3 + vidéo N°2 4. Fiche 3 + Document 4 + vidéo N°3 5. Fiche 4 + Document 5 / pas de vidéo 6. Fiche 5 + Document 6 /vidéo N°4 7. Pas de Fiche / Document 7 / pas de vidéo	- Recherches personnelles - Pratiques personnelles - devoirs*
de 8 à 13	8. Namaskar 9. Pranayama 10. Corps énergétique 11. Ayurvéda 12. Mudra 13. Asanas en immersion	- 1 séance programmée par mois - Séances supplémentaires à la demande	8. Fiche 6 + Document 8 + vidéo N°5 9. Fiche 7 + Document 9 pas de vidéo 10. Fiche 8 + Document 10 / pas de vidéo 11. Pas de fiche / Document 11 / pas de vidéo 12. Fiche 9 / Document 12 / pas de vidéo 13. Fiche 10 + Document 13 + vidéo N°6	- Recherches personnelles - Pratiques personnelles - devoirs*
de 14 à 17	14. Tantra / Mantras / Sanskrit 15. Pédagogie 16. Méditation aquatique / Musique 17. Architecture d'une séance / Code de déontologie	- 1 séance programmée par mois - Séances supplémentaires à la demande	14. Pas de fiche / Document 14/ pas de vidéo 15. Pas de fiche / Document 15/ pas de vidéo 16. Pas de fiche / Document 16/ pas de vidéo 17. Fiche 11 + Document 17 / pas de vidéo	- Recherches personnelles - Pratiques personnelles - devoirs*

IX. Programme de l'évaluation finale

Évaluation finale	Épreuve écrite	Épreuve pratique	Épreuve oral
En distanciel pour attestation de compétence	QCM 30 questions	Évaluation d'une séance de 20mn tiré au sort 1 semaine avant l'évaluation finale	Feet back de 20mn de la séance Remédiation Questions diverses

X. Thèmes de l'évaluation finale

En amont de l'évaluation et une semaine avant, le candidat tire au sort en directe (visioconférence avec le responsable de l'organisateur de l'évaluation) un thème de séance.
Ce tirage au sort marque le point de départ de votre préparation, vous disposez de quelques jours pour construire votre séance.
Ces thèmes ont été pensés pour vous permettre d'exprimer votre compréhension du yoga aquatique, votre créativité et votre capacité d'adaptation en situation réelle.

Les postures peuvent être exécutées avec ou sans aide à la flottaison et avec ou sans le mur. Vous pouvez enseigner dans ou hors de l'eau.
La séance doit comporter un début (échauffement), un milieu (thème de la séance) et une fin (finir la séance).

N°	Thèmes	Observables
1	**Éléments: Terre / Feu / Eau / Air**	L'élément tiré au sort doit être clairement identifiable. **Terre :** séance lente, statique et proche du sol. Postures dominantes en ouverture de hanches et torsion. **Feu :** séance dynamique, accès sur la respiration réchauffante et au niveau du ventre (Manipura chakra). **Eau** : séance avec des mouvements fluides et ondulés. Pas de posture statique. **Air** : séance avec des dominances d'ouverture de coeur (de la poitrine), des mouvement haut et et aérien.
2	**Spanda / Sahaja**	La première partie doit correspondre au Spanda (suspension) du souffle et des postures. La deuxième partie doit correspondre au Sahaja (spontanéité) du mouvement.
3	**Postures pieds au sol**	Le coeur de la séance doit comporter que des postures pieds au sol.
4	**Flexibilité des articulations**	La séance doit proposer des postures et des exercices de flexibilité des articulations.
5	**Ouverture de coeur**	Le coeur de la séance doit comporter que des ouvertures coeur.
6	**Ouvertures des hanches**	Le coeur de la séance doit comporter que des postures qui permettent l'ouverture des hanches.
7	**Postures en équilibre**	La séance doit comporter des postures en équilibre pieds au sol et en flottaison.
8	**Postures en immersion**	Le coeur de la séance doit comporter des exercices d'immersion, ces exercices peuvent être des postures ou / et des exercices de souffle ou / et des exercices spécifiques à la natation.
9	**Namaskar: au choix: Feu / air / eau / terre**	Le sujet du Namaskar doit être clairement identifiable. Le Namaskar doit comporter 4 ou 5 mouvements maximum enchaînés et répétés 3 fois maximum.
10	**Public particulier**	Les exercices doivent être adaptés en fonction de chaque public particulier.
11	**Corps énergétique**	Les exercices du corps énergétique doivent être nommés pour être identifiable par le jury. La séance doit être accès en totalité sur le corps énergétique.
12	**Torsion**	Le coeur de la séances doit comporter des torsions pieds au sol ou / et en équilibre aquatique.
13	**Relaxation / méditation aquatique**	Le choix des postures de la séance doit être en relation avec la relaxation ou / et la méditation aquatique. L'utilisation des bols Tibétains est un atout supplémentaire.
14	**Hasta vinyasa**	Le coeur de la séances doit être essentiellement du hasta vinyasa (mouvement des bras synchronisé avec la respiration).
15	**Séance au mur**	Toutes les postures pieds au sol et les exercices en immersion doivent être exécutés au mur.
16	**Séance libre**	Thème au choix mais clairement identifié.
17	**Séance dynamique**	Toute la séance doit être dynamique sans être un cours d'aquagym. Le principe du yoga et de la respiration doit être clairement identifié.
18	**Séance comprenant que des postures en immersion**	Le coeur de la séance comporte que des postures et exercices en immersion.

N°	Thèmes	Observables
19	Vayus	Dans toutes les postures proposées, les vayus doivent être tous nommés avec leur direction. Apana vayu: vers le bas Udana vayu: vers le haut Samana vayu: vers le centre Vyana vayu : dans toutes les directions
20	Séance découverte	Le public découvre l'activité du yoga aquatique, la séance porte sur la découverte de manière à donner envie aux participants de s'inscrire à l'activité.

XI. Rappel des objectifs

- **N°01 Conduire** une séance d'aqua yoga en milieu naturel (mer-lac) ou fermé (piscine, privé-public) en petite et en grande profondeur.
- **N°02 Anime**r une séance ludique et cohérente en accord avec l'architecture d'une séance.
- **N°03 Transmettre** les principes déontologiques et philosophiques du yoga.
- **N°04 Gérer** les différentes problématiques qui peuvent intervenir avant, pendant et après les cours.
- **N°05 Sécuriser** les pratiquants et proposer des exercices adaptés au niveau des élèves.

XII. Compétences visées et mise en oeuvre

Domaines de compétences	Compétences visées	Mise en oeuvre
C1 - Concevoir des séances de yoga aquatique en identifiant les besoins et attentes des pratiquants à l'aide d'outils de recueil d'information, puis en adaptant les exercices et les pratiques afin de proposer un enseignement progressif et efficace, quel que soit le niveau du groupe.	Maîtriser les bases du yoga appliqué à l'eau (philosophie, principes posturaux, souffle).	Comprendre et étudier la philosophie du yoga Appréhender la théorie sur les mantras, les Mudras, les sons vibratoires, les Bandhas, les vayus, le corps énergétique et les Chakras. Connaitre les bienfaits du yoga et du yoga aquatique.
C2 - Réaliser des démonstrations de postures spécifiques au yoga aquatique en combinant des explications verbales, visuelles et gestuelles, afin de guider les pratiquants dans l'exécution correcte et sécurisée des mouvements. L'accompagnement tient compte des particularités du milieu aquatique, des caractéristiques des publics ciblés ainsi que du niveau des apprenants.	Concevoir et animer des séances adaptées aux différents publics (débutants, seniors, femmes enceintes, sportifs, rééducation).	Pratiquer activement les enchaînements, les postures et les différents composants d'une séance. Savoir montrer, expliquer, et justifier une posture, une respiration ou une méditation.
C3 - Préparer une séance de yoga aquatique structurée et cohérente, en veillant à l'équilibre des enchaînements et à l'atteinte d'un objectif précis. Cela inclut la définition des durées, des objectifs pédagogiques, des activités à réaliser, ainsi que du matériel adapté au milieu aquatique.	Comprendre l'impact de l'eau sur le corps et savoir ajuster les exercices en fonction des besoins.	Intégrer les diverses transversalité des activités aquatiques et de de la pratique du yoga. Proposer des postures adaptables à l'eau. Intégrer avec cohérence dans les séances de yoga aquatique les différents éléments du yoga : postures, respiration, souffle, équilibre aquatique, méditation, relaxation et son vibratoire.
C4 - Animer une séance de yoga aquatique en ajustant le déroulement en fonction des conditions en milieu aquatique et des besoins spécifiques de chaque participant, afin de proposer une expérience personnalisée, sécurisée et adaptée à leurs capacités et objectifs.	Guider des exercices de respiration (Pranayama) Intégrer des techniques de relaxation en immersion.	Mettre en place des exercices de postures de yoga adaptées à l'eau, des exercices de respiration, de souffle, de relaxation et de méditation.

Domaines de compétences	Compétences visées	Mise en oeuvre
C5 - Encadrer des publics variés dans tout type de structure (piscine publique, centre de bien-être, spa, thalasso…) en mobilisant les techniques spécifiques du milieu aquatique et les principes fondamentaux de la natation, afin de concevoir et animer des séances ou cycles de yoga aquatique sécurisés, progressifs et adaptés aux objectifs des participants, notamment pour les personnes en situation de handicap.	Appliquer les règles de sécurité en milieu aquatique et adapter les postures aux contraintes de l'eau.	Accompagner le pratiquant dans la réalisation des postures en toute sécurité.
C6 - Élaborer des séances spécifiques individuelles ou / et collectives de yoga aquatique, en construisant des sessions adaptées à des thématiques spécifiques (troubles musculosquelettiques, personnes âgées, femmes enceintes…) ou générales, tout en garantissant un encadrement sécurisé, progressif et respectueux des capacités de chacun.	Proposer des exercices adaptés aux pathologies courantes (articulaires, musculaires, stress, grossesse).	Apprendre à transmettre les différentes techniques et spécifiques de la pratique du yoga Adapter la pratique du yoga à l'eau.
C7 - Accompagner la femme enceinte à travers la pratique du yoga aquatique, en lui offrant un espace sécurisant, des conseils adaptés et une présence attentive pour l'aider à mieux vivre les différentes étapes de la grossesse sur les plans physique, émotionnel et relationnel.	Développer une approche bienveillante et pédagogique pour guider les pratiquants avec clarté et assurance.	Connaître les conséquences d'une mauvaise respiration sur le corps humain. Transmettre les bienfaits de la respiration. Savoir quelle respiration proposer en fonction de la situation.
C8 - Assurer l'encadrement sécurisé d'un groupe en yoga aquatique, en tenant compte des spécificités du milieu aquatique et des conditions de pratique.	Structurer une séance complète (échauffement, flow, relaxation) Adopter une pédagogie adaptée et motivante Capacité à capter l'attention et à corriger les participants	Savoir identifier les différents facteurs intérieurs et extérieurs composant une séance d'aqua yoga

Le tableau des aptitudes visées donne des informations sur ce que le jury attend des enseignants en yoga aquatique lors de l'évaluation finale.

XIII. Accessibilité

La formation en yoga aquatique est ouverte à tous. Les personnes en situation de handicap peuvent y accéder, sous réserve de remplir les pré-requis définis à l'inscription. Le centre de formation Aqua Yoga® s'engage à faciliter l'accessibilité grâce à des outils adaptés (dont la méthode FALC). Avant toute inscription, un questionnaire de positionnement (disponible sur demande ou en téléchargement sur notre site) doit être complété afin de vérifier l'adéquation de la formation à vos besoins. Si la formation n'est pas accessible, nous vous orienterons vers nos partenaires spécialisés.

XIV. Suivi des élèves

Pour échanger, transmettre, questionner avec le formateur, l'onglet « discussion » sur la plate-forme Apolearm est à votre disposition.

XV. Récapitulatif des devoirs

Chaque module comporte des devoirs à faire

Modules	Théorie	Devoirs à faire
Module 1	**Philosophie du yoga**	QCM 10 questions Faire un écrit (résumé, réflexion, interrogation ...) de 30 lignes minimums d'une lecture au choix, proposée dans le Module 1.
Module 2	**Postures de yoga aquatique**	QCM 10 questions Faire le choix de 4 postures (autre que celles présentées dans le cours), dessinez-les décrivez les étirements engagés. Quelles sont les sensations qui apparaissent dans le corps?
Module 3	**La respiration**	QCM 10 questions Vous devrez filmer une pratique de respiration de vous seul ou que vous enseignez à un groupe. La séance peut être pratiquée hors de l'eau si vous n'avez pas accès à un milieu aquatique. Précisez le niveau des pratiquants.
Module 4	**Hasta Vinyasa**	QCM 10 questions Créer une séquence d'Hasta Vinyas de 10mn. La transcrire sur papier avec son illustration (petites figurines). Filmez la séquence en enseignement. vous pouvez être seule sur la vidéo, mais on doit entendre les consignes que vous donnez. La vidéo peut être dans l'eau ou hors de l'eau.
Module 5	**Relaxation**	QCM: 10 questions Décrivez une expérience que vous avez vécue lors d'une relaxation, ou d'une méditation, ou le thème que vous avez utilisé pour votre relaxation.
Module 6	**Architecture d'une séance**	QCM 10 questions Créer une séance d'aqua yoga de 60mn comprenant - Échauffement - Hasta vinyasa - Ujjayi - Postures - Relaxation La séance ou partie de séance doit être filmée et écrite dans sa totalité
Module 7	**Accompagnement postural**	QCM de 10 questions Photo ou vidéo d'une posture accompagnée

Modules	Théorie	Devoirs à faire
Module 8	**Namaskar**	QCM 5 questions Créer un Namaskar avec un élément de votre choix
Module 9	**Pranayama**	QCM 10 questions
Module 10	**Corps énergétique**	QCM 5 questions Faire un commentaire (10 lignes minimum) sur le corps énergétique, en expliquant ce que vous ressentez dans votre corps lorsque vous pratiquez le yoga aquatique. Comment vous le transmettez ou le transmettriez lors de vos séances. ou Proposer une section de séance comprenant des exercices du corps énergétique en précisant ce que vous cherchez à transmettre.
Module 11	**Ayurvéda**	QCM 5 questions Créez une séance d'un Dosha de votre choix
Module 12	**Mudra**	QCM 10 questions
Module 13	**Asanas en immersion**	QCM 5 questions Créez une séance d'exercices aquatiques et faire le lien avec le yoga

Modules	Théorie	Devoirs à faire
Module 14	**Philosophie** **Tantra** **Mantra** **Sanskrit**	QCM 10 questions Un écrit, une réflexion personnelle sur le Tantra (10 lignes max)
Module 15	**Pédagogie**	QCM 10 questions
Module 16	**Méditation aquatique** **Musique**	QCM 5 questions
Module 17	**Architecture d'une séance** **Code de déontologie**	Création de la séance de yoga aquatique de l'évaluation finale

XVI. Accès libre à la formation en présentiel

Grâce à la formation E-learning, vos avez la possibilité dans toute l'année de votre formation et après votre attestation finale de participer à une formation en présentiel sur 1 à 6 jours à votre convenance dés lors qu'une session est ouverte.
La formation en présentiel du mois de juin est pérenne chaque année (voir dates de l'année en cours). Vous avez la possibilité de participer à l'évaluation finale en présentiel lors d'une session.
L'évaluation finale qui donne accès à la délivrance de la certification « Concevoir et animer des séances de yoga aquatique », se dérouler en distanciel avec un jury d'examen composé de 3 spécialistes en yoga aquatique.

- Pour **participer** à la formation en présentiel, vous devez en faire la demande par mail à dominique@aqua-yoga.fr.
- Pour l'**inscription** à l'évaluation finale en présentiel, vous devez en faire la demande par mail à contact@institu-certification-yoga-aquatique.fr

Le règlement général est disponible sur le site aqua-yoga.fr ou sur demande à dominique@aqua-yoga.fr ou contact@institut-certification-yoga-aquatique.fr
Pour toutes informations complémentaires me contacter.

XVII. Conditions d'annulation de la formation

Tout abandon ou de cessation anticipée pour tout autre motif que la force majeure dûment reconnue, aucun remboursement ne sera possible.

XVIII. Procédure de réclamation

Les différentes parties prenantes à l'action de formation (clients, bénéficiaires, formateurs) ont la possibilité à tout moment de faire une réclamation relative aux offres et prestations de formations de l'organisme de formation de faire remonter auprès du même organisme tout incident ou dysfonctionnement constaté lors de la réalisation de la prestation.
Dans le cadre de la procédure de gestion des événements indésirables de l'organisme de formation ; les parties prenantes peuvent formuler leur réclamation :
Oralement par téléphone ou en face-à-face auprès de l'assistante de formation ou du responsable en charge de la formation (dans les deux cas, la réclamation sera enregistrée dans un formulaire de déclaration d'un évènement indésirable), ou par courrier postal adressé à : dominique@aqua-yoga.fr

XIX. Bibliographie des lectures conseillées

- **Jala yoga pratique facile du yoga aquatique**: Dominique Cartan Édition THE BOOK ÉDITION
- **Yoga pour homme**: Dean Pohlaman édition HACHETTE
- **Le souffle énergie du yoga**: Boris Tatzky Édition LE COURRIER DU LIVRE
- **Respiration et pranayama** : Jacques Choque Édition JOUVENCE
- **Dieux et Déesse de l'Inde**: Stéphane Guillerme Édition ALMORA
- **La Bhagavad Gîtâ ou l'art d'agir**: Colette Poggi ey Émilie Poggi Édition ÉQUATEURS
- **Hatha-Yoga-Pradîpikâ** Édition Fayard
- **Yoga sans dégâts**: Dr Bernadette de Gasquet et Jean Paul Bouteloup Édition MARABOUT
- **Les Mudras en pratique**: Swami Saradananda Édition COURRIER DU LIVRE
- **Mudras de bien-être** :de Gertrud Hirschi Édition le courrier du livre
- **Ayurvéda pratique**: Centre Sivananda yoga Vedanta Édition COURRIER DU LIVRE
- **Le grand guide de L'Ayurvéda:** de Kiran Vyas aux éditions MARABOUT
- **L'ayurvéda dans mon assiette** de Cécile Bollengier-Lusinchi aux Éditions AKINOMÉ
- L**a bible du yoga**: BKS Iyengar Édition J'AI LU
- **Ma bible du yoga santé** de Sophie Pensa aux Éditions LEDUC
- **Rituels Ayurvédiques** de Falguni Vas et Corinne Dupont aux Éditions HACHETTE
- **Yoga Anatomie pour le mouvement** : Tome 1 les muscles / Tome 2 les postures. De Ray Long aux Éditions la plage.
- **Santé et yoga**: André Van Lysbeth Édition POCKET
- **Encyclopédie yoga**: André Van Lysbeth Édition FLAMMARION
- **2100 Asanas l'encyclopédie des postures de yoga**: Daniel Lacerda Édition MARABOUT
- **Sophrologie et performance sportive** du Dr Édith Perreault-Pierre Édition Amphora
- **7 minutes par jour yoga tonique** Édition Hachette
- **L'obstacle est le chemin** de Ryan Holiday Édition Alisio
- **Les eaux troublées** de Alain Vadepied Édition Scarabée
- **L'enseignement du yoga** Tome 1 et 2 les techniques et les bases de Mark Stephens aux FRENCH ÉDITION
- **Le livre des Chakras connaissance et harmonisation** de Liz Simpson aux éditions Le courrier du livre

XX. Rappel des coordonnés

Formateur
Tél: 06.14.63.01.06
Mail: dominique@aqua-yoga.fr

Site aqua yoga
https://aqua-yoga.fr

Organisme certificateur IFCYA
Tél: 06.14.63.01.06
Mail: contact@institut-certification-yoga-aquatique.fr

Site de certification
https://institut-certification-yoga-aquatique.fr