

**PROGRAMME DE LA FORMATION AQUA YOGA INTENSIVE**

Modules 1, 2 3	Pratique plage matin	Partique dans l'eau matin	Pause repas	Théorie	Pratique piscine après midi	total heures
<b>jour 1</b>	- Accueil des stagiaires	- Postures pieds au sol		- Pré-évaluation	- Postures pieds au sol	8h
<b>Apprentissage</b>	- Respiration			- Administratif		
	- Postures au sol			- Philosophie du yoga		
				- Postures pieds au sol		
<b>jour 2</b>					- Séance 1	
	- Respiration	- Respiration		- Hasta vinyasa	- Partie de séance guidée par les élèves	8h
	- Hasta vinyasa	- Hasta vinyasa		- Respiration		
<b>jour 3</b>	- Corps énergétique	- Namaskar des chakras		- Namaskars	- Namaskar guidée par les élèves	8h
<b>Approfondissement</b>	- Namaskar			- Corps énergétique	- Postures en immersion	
				- Ayurvéda	- Respiration aquatique	
				- Architecture d'une séance		
<b>jour 4</b>					- Enseignement de la séance créée par les élèves.	8h
	- Séance yoga débutant	- Séance 2		- Accompagnement postural		
		- Étude de la séance		- Relaxation		
				- Méditation aquatique		
				- Aqua yoga prénatal		
				- Pranayama		

Modules 1, 2 3	Pratique plage matin	Partique dans l'eau matin	Pause repas	Théorie	Pratique piscine après midi	total heures
<b>jour 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Méditation</li> <li>- Bol Tibétain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparation de la séance aqua yoga de l'évaluation finale</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercices aquatiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Examen pratique</li> <li>- Oral de la séance</li> </ul>	8h
<b>Perfectionnement</b>						
<b>jour 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Séance yoga Spanda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Théorie</li> <li>- Mudra</li> <li>- Tantra</li> <li>- Sanskrit</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Examen écrit</li> <li>- Correction de l'évaluation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Résultat de l'évaluation</li> <li>- Questions diverses</li> <li>- Questionnaires de satisfaction</li> <li>- Remise du diplôme</li> <li>- Clôture du stage</li> </ul>	7h
<b>Évaluation finale</b>						

Le programme ci-dessus n'est pas contractuel. Il peut varié dans son organisation en fonction des conditions d'accueil, mais pas dans son contenu.`

### Facteurs nécessitant une adaptation

Lieu de la formation (mer / lac / piscine)

Profondeur des bassins d'enseignement (petite profondeur / grande profondeur)

Public (en situation de handicap)

Formule choisie (intensive / continue)

Horaires disponibles (de la piscine / de la salle de théorie)

Température de l'eau

Le temps (pratique en extérieur)

Nombre de participant (maximum 10 par session)

Personne en situation de handicap

## PROGRAMME DE LA FORMATION CONTINUE D'AQUA YOGA DES MODULES 1, 2, 3 ET DU MODULE 4 Programme Type Module 1

Module 1 : 17h Apprentissage	Pratique du yoga en salle 2h	Pratique de l'aqua yoga en piscine 2h	Théorie en salle 2h30	Séance d'aqua yoga suite 2h
Jour 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postures simples de yoga</li> <li>• Pratique du souffle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique et initiation à la découverte de l'aqua yoga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le yoga</li> <li>• Contenu de l'aqua yoga</li> <li>• Bienfaits de l'aqua yoga</li> <li>• La respiration / souffle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique 2 de l'aqua yoga</li> <li>• Posture simple de yoga adapté à l'eau</li> </ul>
Jour 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Séance de yoga : pratique des postures simples de yoga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Séance d'aqua yoga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprentissage théorique des postures du yoga et de l'aqua yoga</li> <li>• Relaxation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique 2 d'aqua yoga guidée par les élèves</li> </ul>

## Programme Type Module 2

Module 2: 17h Approfondissement	Pratique du yoga en salle 2h	Pratique de l'aqua yoga en piscine 2h	Théorie en salle 2h30	Séance d'aqua yoga suite 2h
Jour 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaînement du Namaskar</li> <li>• Respiration et exercices de souffle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration aquatique</li> <li>• Pratique du Namaskar n°1</li> <li>• Asana en immersion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Namaskar</li> <li>- Prana</li> <li>- Vayu</li> <li>- Nadis</li> <li>- Bandha</li> <li>- Kosha</li> <li>- Corps énergétique</li> <li>- Chakra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respiration aquatique</li> <li>- Namaskar n°1</li> <li>- Posture en immersion</li> <li>- Relaxation des Chakras</li> </ul>
Jour 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Séance n°1 Module 2</li> <li>- Bandhas</li> <li>- Vayus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration</li> <li>• Pratique de la séance n°1 du module 2 en musique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doshas</li> <li>• Mudra</li> <li>• La respiration aquatique</li> <li>• Relaxation aquatique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique du Namaskar guidé par les élèves.</li> </ul>

## Programme Type Module 3

Module 1 : 17h Apprentissage	Pratique du yoga en salle 2h	Pratique de l'aqua yoga en piscine 2h	Théorie en salle 2h30	Séance d'aqua yoga suite 2h
Jour 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postures simples de yoga</li> <li>• Pratique du souffle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique et initiation à la découverte de l'aqua yoga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le yoga</li> <li>• Contenu de l'aqua yoga</li> <li>• Bienfaits de l'aqua yoga</li> <li>• La respiration / souffle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique 2 de l'aqua yoga</li> <li>• Posture simple de yoga adapté à l'eau</li> </ul>
Jour 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Séance de yoga : pratique des postures simples de yoga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Séance d'aqua yoga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprentissage théorique des postures du yoga et de l'aqua yoga</li> <li>• Relaxation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique 2 d'aqua yoga guidée par les élèves</li> </ul>

### Conditions d'accès au module 1

- Remplir une fiche d'inscription valable pour les 3 modules de formation.
- Avoir 18 ans dans l'année en cours
- Savoir nager
- Certificat médical datant de moins de 3 mois et attestant, la non contre indication à la pratique et à l'enseignement de l'aqua yoga
- Questionnaire de positionnement (pour les personnes situation de handicap seulement)

### Conditions d'accès au module 2

- Avoir participé au module 1

### Conditions d'accès au module 3

- Avoir participé au module 1 et 2

### Méthodes mobilisées pour les 3 modules

#### Théorie

- Cahier de formation, support pédagogique délivré le 1er jour de la formation du module concerné.
- Fiche pédagogique de séance d'aqua yoga
- Support vidéo
- Support audio

#### Pratique

- Séance pratique dans et hors de l'eau
- Mise en situation des élève par la conduite d'une partie de séance
- Mise en situation et création et conduite d'une séance d'aqua yoga

## NOTA

Les programmes sont non contractuels.

Le programme de chaque module est adapté et adaptable en fonction de plusieurs facteurs. Il est établi définitivement lorsque tous les éléments nécessaires au bon déroulement de la formation sont recueillis.

Si une modification est appliquée, un mail est envoyé à tous les participants ou au référant du collectif, si plusieurs salariés d'une même entreprise sont inscrits à la formation aqua yoga.

Les contenus théoriques et pratiques restent inchangés

Les supports pédagogiques sont adaptables aux personnes en situation de handicap, et peuvent être transmis en amont de la formation.

## Matériel nécessaire pour la formation

### Pratique

- Tapis de yoga pour les pratiques en salle
- Tenue adaptée pour des pratiques au sol et en piscine
- Tenue spécifique pour la pratique dans l'eau

### Théorie

- Nécessaire pour des prises de notes
- Support de formation et livret d'accueil (à télécharger)
- Livres mis à disposition et à consulter sur place

## Contenu de la formation

- Pratique de yoga au sol
- Pratique de respiration
- Pratique de yoga aquatique
- Théorie sur la philosophie du yoga
- Pratique d'exercices spécifiques au milieu aquatique
- Pratique de respiration aquatique
- Accompagnement postural
- Architecture d'une séance d'aqua yoga
- Pratique et théorie sur la relaxation
- Création de séance aqua yoga