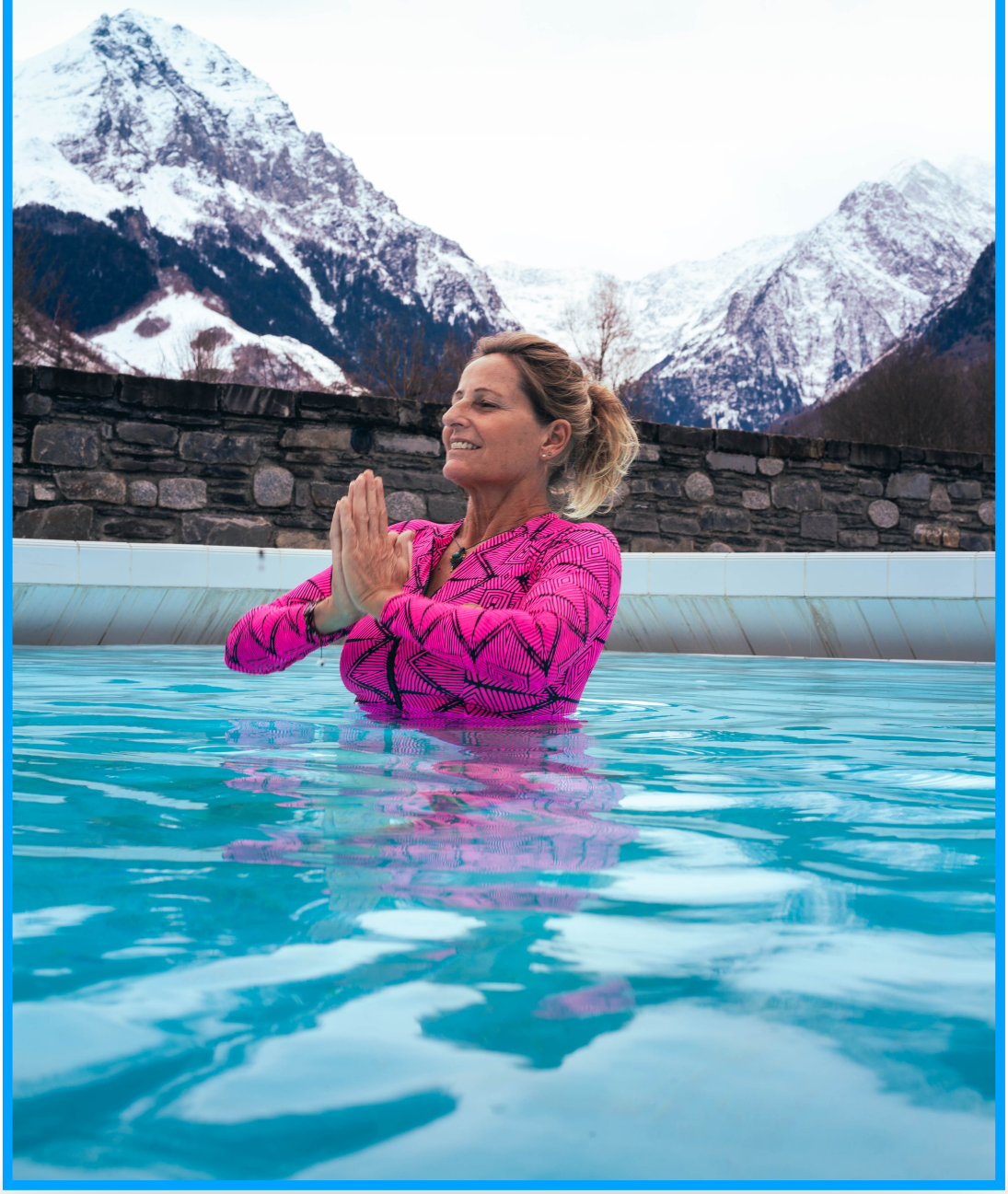
Aqua Yoga®

Formation en yoga aquatique e-learning



Récapitulatif des devoirs à faire

Chapitre 1 Modules	Théorie	Devoirs à faire
Module 1	**Philosophie du yoga**	QCM 5 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 5 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 5 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 5 questions Créer une séquence d'Hasta Vinyasa 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: 5 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 5 questions Créer une séance de yoga aquatique 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 5 questions Photo ou vidéo d'une posture accompagnée

Chapitre II 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 mini) 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

Chapitre III 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 20mn de l'évaluation finale après avoir tiré au sort le thème de votre séance.

Évaluation finale	QCM	Vidéo d'une séance	Oral
Certification « Concevoir et animer des séances de yoga aquatique »	QCM de 30 questions portant sur tout ce que vous avez abordé pendant toute la formation	1 vidéo de la séance du module 17	30mn en visio