

## Formation aqua yoga e-learning




## Récapitulatif des devoirs à faire

<b>Chapitre 1 Modules</b>	<b>Théorie</b>	<b>Devoirs à faire</b>
<b>Module 1</b>	<b>Philosophie du yoga</b>	QCM 5 questions Faire un écrit (résumé, réflexion, interrogation ...) de 30 lignes minimums d'une lecture au choix, proposée dans le Module 1.
<b>Module 2</b>	<b>Postures aqua yoga</b>	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?
<b>Module 3</b>	<b>La respiration</b>	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.
<b>Module 4</b>	<b>Hasta Vinyasa</b>	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.
<b>Module 5</b>	<b>Relaxation</b>	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.
<b>Module 6</b>	<b>Architecture d'une séance</b>	QCM 5 questions Créer une séance d'aqua yoga de 60mn comprenant <ul style="list-style-type: none"> <li>- Échauffement</li> <li>- Hasta vinyasa</li> <li>- Ujjayi</li> <li>- Postures</li> <li>- Relaxation</li> </ul> La séance ou partie de séance doit être filmée et écrite dans sa totalité
<b>Module 7</b>	<b>Accompagnement postural</b>	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 l'aqua yoga. 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
Module 14	Aqua yoga prénatal	QCM 5 questions Création d'une séance d'aqua yoga prénatal

Chapitre III Modules	Théorie	Devoirs à faire
Module 15	Aqua yoga santé	QCM 5 questions Créez une séance adaptée à un public ayant une ou des pathologies de votre choix. Précisez la ou les pathologies.
Module 16	Philosophie / Tantra / MANtra / Sanskrit	QCM 10 questions Un écrit, une réflexion personnelle sur le Tantra (10 lignes max)
Module 17	Pédagogie	QCM 10 questions
Module 18	Méditation aquatique Musique	QCM 5 questions
Module 19	Architecture d'une séance Code de déontologie	Création de la séance aqua yoga de l'évaluation finale

<b>Évaluation finale</b>	<b>QCM</b>	<b>Vidéo de séance</b>	<b>Oral</b>
 Aqua Yoga <b>Certification d'Enseignant en Aqua yoga®</b>	QCM de 30 questions portant sur tout ce que vous avez abordé pendant toute la formation	1 vidéo d'une séance aqua yoga de tous les modules (Ce peut être la même qu'au module 19)	30mn en visio