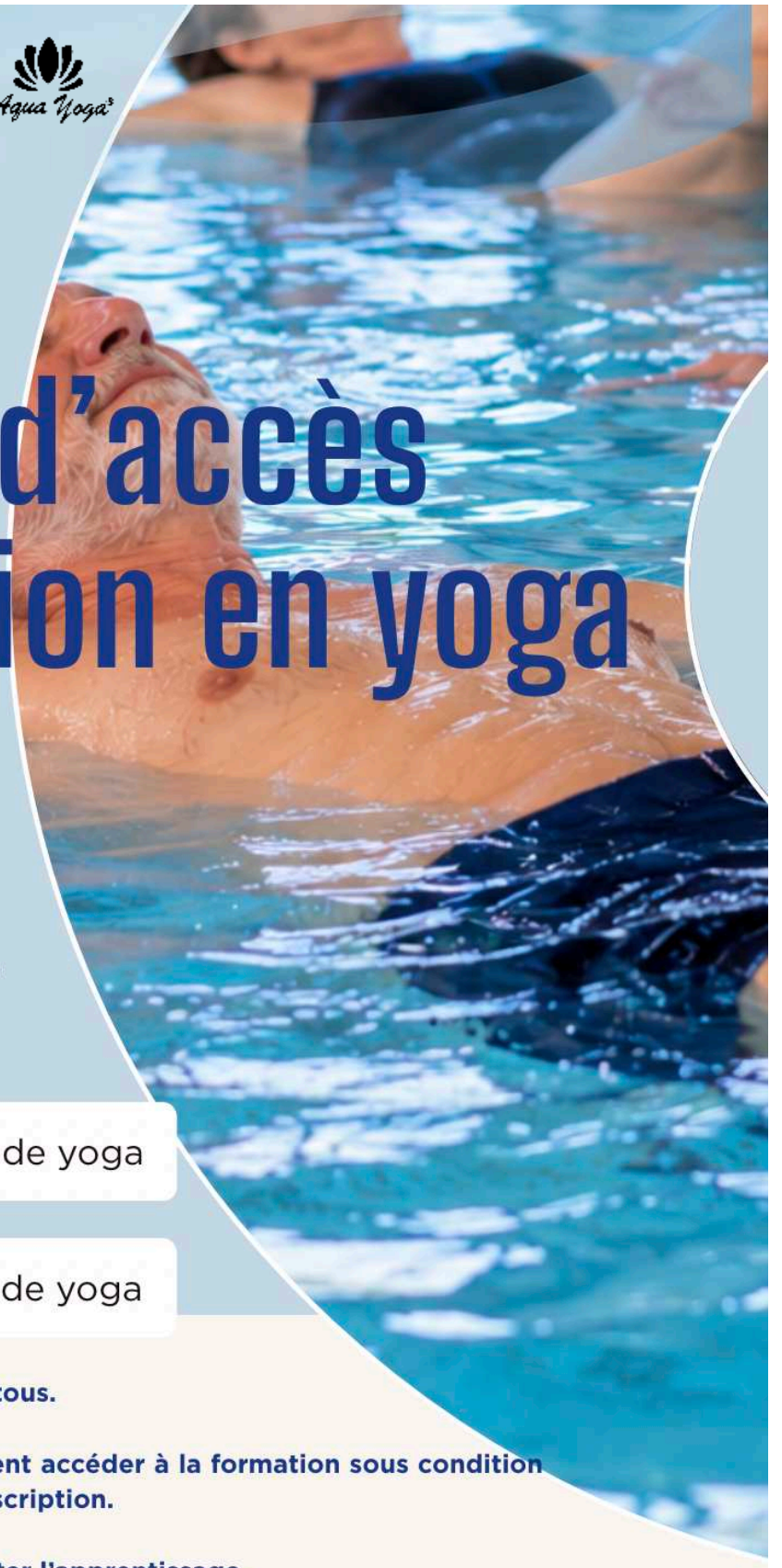
Aqua Yoga³

Certifiée Qualiopi



Conditions d'accès à la formation en yoga aquatique

Dominique Cartan Guerrier
2 impasse de la gare les Onglous 34340 Marseillan
Tél: 06.14.63.01.06
dominique@aqua-yoga.fr

Formation accessible à tous

Professeur de yoga

Maître nageur

pratiquant de yoga

La formation yoga aquatique est accessible à tous.

Les personnes en situation de handicap peuvent accéder à la formation sous condition de répondre aux pré-requis établis lors de l'inscription.

Tous les moyens sont mis en œuvre pour faciliter l'apprentissage.
Support pédagogique,

WWW.REALLYGREATSITE.COM | @REALLYGREATSITE

FAL/FAC, support numériques, supports audio et vidéo, support logistique et humain.
Le yoga aquatique est une pratique de yoga adapté à l'eau.

Près-Requis

Pour se présenter à la certification en yoga aquatique, il est nécessaire de posséder l'une des attestations et diplômes suivants :

- PSE1 ou en cours d'obtention
- 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

Accessibilité

La formation yoga aquatique est accessible à tous

Les personnes en situation de handicap peuvent accéder à la formation sous condition de répondre aux pré-requis établis lors de l'inscription.

Tous les moyens sont mis en oeuvre pour faciliter l'apprentissage.

- Support pédagogique,
- FAL/FAC, support numériques, supports audio et vidéo, support logistique et humain.



Enseigner le yoga aquatique

Le yoga aquatique est une pratique de yoga dans l'eau qui offre une autre dimension à l'eau, elle enrichie et diversifie les activités aquatiques.

Enseigner des cours de yoga aquatique en milieu naturel ou fermé, en petite profondeur.

Les pratiques proposées sont une harmonie parfaite de la natation et du yoga. Les postures spécialement adaptées à l'eau sont enrichies de pratique de souffle et de méditation aquatique.

Cette activité a de nombreux bienfaits, elle touche tous les domaines de l'être. Elle améliore la santé physique mais aussi psychologique.

La formation est accessible à tous

Professeurs de yoga

Maîtres nageurs

Pratiquants(e) de yoga

Personne en situation de handicap

À qui s'adresse cette formation?

Accessible à tous, les enseignants de la natation et du yoga enrichiront leurs cours et donneront un nouveau souffle à leur enseignement.
La formation intensive se déroule sur une période de 6 jours, pour un total de 50 heures.
Ces 3 modules donnent des connaissances précises et des outils pratiques pour vos futures séances d'Aqua yoga.
À la suite de cette formation, Vous accédez à l'examen final puis à la certification. Vous souhaitez vous perfectionner?
Le Module 4 permet de consolider ses acquis.

Contenu de la formation

- Yoga au sol
- Yoga dans l'eau
- Souffle
- Théorie et Philosophie du yoga
- Relaxation et méditation aquatique
- Architecture d'une séance
- Apprentissage à l'enseignement du yoga aquatique
- Conduite d'une séance
- Préparation à l'examen final

En tant qu'enseignant de Yoga
Cette formation vous apporte les clefs nécessaires à la pratique du yoga aquatique avec des asanas spécifiquement adaptés et en harmonie avec l'eau.

En tant qu'enseignant de la natation
Cette formation vous permet de diversifier vos enseignements de l'élément aquatique et ainsi enrichir vos compétences.

Et pour vous professionnels désireux d'enrichir vos compétences
Professionnels du bien-être, kinésithérapeute, sophrologue, sage femme, venez enrichir votre activités.

La formation en yoga aquatique ne contient pas
La formation ne comprend aucune techniques pédagogiques et sécuritaires relatives à la natation, à l'hygiène et la sécurité.
Ces compétences font partie des pré-requis pour accéder à la certification.

Rythme alliant théorie et pratique (50h)
Pratiques dans et hors de l'eau, enrichies de technique, théorie et philosophie du yoga. Apprentissage de la relaxation aquatique.

L'objectif étant de vous faire sentir et d'apprivoiser les postures de yoga (asanas) adaptable à l'eau. Les séances enchaînent des postures statiques et dynamiques, dans un mouvement coordonné à la respiration. Découverte d'une palette d'exercices ludiques pour explorer la pratique.

