

Cher-e-s ami-e-s du RYE,



C'est avec grand plaisir que nous partageons avec vous les dernières actualités de notre association dans cette newsletter de nouvelle année.

À découvrir entre autres : le RYE au PAF de l'académie d'Aix-Marseille, des interviews de nos stagiaires et les derniers ouvrages parus recommandés.

*Bonne lecture !*

## NOUVELLES PUBLICATIONS

### « Mon Yoga quotidien »

Après le succès de la 1<sup>re</sup> édition, désormais épuisée, les formatrices RYE **Laurence Mucha** et **Véronique Mainguy** proposent la réédition enrichie de « Mon Yoga quotidien », cette fois en 2 tomes (5-10 ans et 11-15 ans).

Les 25 séances proposées aux plus petits les aident à se sentir mieux dans leur corps et leur tête, et donnent à découvrir, jouer, rêver et rencontrer les autres, tout au long de la journée et de l'année, en famille ou à l'école. Les 25 séances proposées aux adolescents sont conçues pour s'intégrer utilement dans leur quotidien. Elles les invitent à se sentir mieux dans ce corps qui change, à prendre conscience et réguler les émotions, à rester ouverts aux autres et à l'environnement, à s'engager plus tranquillement dans la vie.

L'approche pédagogique de ce livre fournit une mine d'informations pour une pratique simple, adaptée, ludique.

#### Les séances s'adressent :

- Aux enfants et aux adolescents eux-mêmes, qui peuvent pratiquer seuls grâce aux illustrations et légendes
- À tout parent ou professionnel de l'éducation désireux de partager le yoga avec les jeunes qui l'entourent.

Pour découvrir les sommaires et quelques extraits, rendez-vous sur le site du RYE.

Ces ouvrages sont disponibles, en format papier et numérique, sur le site d'Esprit Yoga : <https://esprityoga.fr/boutique/hors-serie-et-livres-ebooks> et bien sûr en librairie.



## NOUVELLES PUBLICATIONS

---



### « Restez zen, vos enfants sont connectés »

Nombreux sont les parents et les enseignants désemparés face à des enfants happés par les mondes virtuels. Comment éviter les effets néfastes d'une trop longue exposition aux écrans ? Comment lutter contre l'addiction aux jeux vidéos ? Comment surmonter l'avalanche de sollicitations sur Internet, source d'inattention ? Bref, comment garder le contrôle ?

Écrit à 4 mains par **Sophie Flak** - présidente du RYE et membre du Conseil National du Numérique - et **Jacques de Coulon** – cofondateur du RYE, ancien recteur et président du conseil de l'éducation en Suisse - ce livre décrypte les phénomènes numériques et propose 40 exercices issus du yoga pour permettre aux jeunes d'avoir un usage raisonné des nouvelles technologies.

## DÉCOUVERTE DES TECHNIQUES RYE AU PAF

---

Une initiation aux techniques de yoga dans l'éducation est dorénavant au programme du **Plan Académique de Formation (PAF) de l'académie Aix-Marseille**.

Ces formations ont pour objectif de favoriser les apprentissages grâce au yoga et à la relaxation à travers 2 axes : climat de classe et centrage de l'attention dans l'ensemble de l'académie.

Ces formations permettront aux enseignants qui ne pratiquent pas le yoga de découvrir cette discipline et de maîtriser quelques exercices simples à pratiquer avec leurs élèves.

## ILS SONT LE RYE

---

### Découvrez le projet de Nicole Vaitylingon

Nicole Vaitylingon, professeure d'anglais au collège Raizet (Guadeloupe), a pour objectif de rendre les enfants à l'école plus heureux en allant « Vers un développement holistique de l'élève... ». Avec ses collègues et l'appui de son chef d'établissement, Nicole a élaboré le projet « Sur le chemin de la Liberté » dont l'objectif « cherche à prendre en compte les besoins des élèves, certes, mais aussi ceux des personnels et des parents ». Une initiative, récompensée en 2017 par le Grand Prix Académique de l'Innovation.

Pour en savoir plus, cliquez sur le lien :

<http://www.cafepedagogique.net/lexpresso/Pages/2019/10/10102019Article637062892126461721.aspx>





## VOS QUESTIONS-NOS RÉPONSES :

---

Vous avez été très nombreux à nous poser des questions et nous faire des suggestions dans le cadre de notre enquête annuelle. Nous vous remercions pour vos contributions qui viennent enrichir nos réflexions dans la conduite du projet du RYE. En cliquant sur [ce lien](#), vous trouverez des premiers éléments de réponses.

## INFORMATIONS PRATIQUES

---

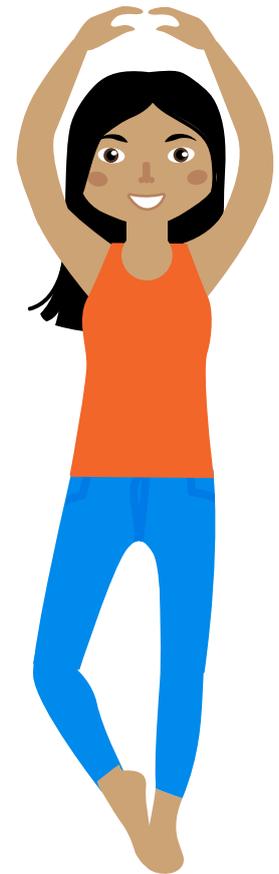
Ainsi que vous le savez peut-être, le stage résidentiel de cet été est désormais **complet**.

Pour ceux qui n'ont pas pu s'inscrire, un second stage est prévu à la Toussaint qui se déroulera dans le centre de **Trimurti Village à Cogolin**, pour lequel vous trouverez toutes informations pratiques en cliquant sur le lien :

<https://www.trimurti.fr/>

Comme pour le stage estival, le prix affiché sur notre site concernera uniquement les frais pédagogiques. L'hébergement en pension complète sera à réserver et régler directement auprès du centre qui nous accueille. Les inscriptions ouvriront fin mai.

Vous pourrez accéder au **calendrier des formations 2020-2021** et vous y inscrire à partir de la fin du mois de mai. Pour ne pas manquer l'ouverture des inscriptions, nous vous invitons à nous suivre sur les **réseaux sociaux** (Facebook, Instagram) ou à vous assurer que nos emails ne sont pas traités en spams.



---

Toute l'équipe du RYE vous souhaite une belle nouvelle année.

*Sophie Flak,*  
Présidente du RYE