

**PUBLIC CONCERNÉ**

Ouvert à tous.

**PRÉREQUIS** Aucun.**MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

Cette formation est composée d'expérimentations, de courts exposés théoriques, de démonstrations et de mises en situation.

**MÉTHODES D'ÉVALUATION**

Mises en situation et quiz

**VALIDATION**

Après validation de l'évaluation, une attestation de compétences est remise à l'issue de la formation.

**PROFIL DES FORMATEURS**

Les formateurs du RYE conjuguent la double compétence d'enseignant ou d'éducateur et de professeur de yoga.

\* Les formations du RYE sont accessibles aux personnes en situation de handicap, contacter le secrétariat pour identifier les adaptations possibles

**DÉCOUVERTE  
DES TECHNIQUES RYE****10 heures**

en distanciel

1 weekend

**200€\* / 400€\*\***

*Découvrir le RYE ou mettre à jour les connaissances acquises lors des formations au travers de pratiques de yoga pour adultes, les expérimenter et les adapter au yoga dans l'éducation. Cette formation permet aux participants de s'approprier des exercices variés et d'être à même de les guider auprès d'enfants et adolescents en classe ou en atelier.*

**OBJECTIFS**

Cette formation est l'occasion de pratiquer le yoga et de s'exercer à ses applications dans l'éducation.

Il permet aussi bien de découvrir le RYE et ses techniques que d'entretenir et d'enrichir les connaissances acquises dans les formations. Pour les personnes déjà formées au RYE, il offre également l'opportunité de rester en contact avec d'autres chercheurs d'outils pédagogiques innovants issus du yoga.

À l'issue de la formation, les participants sont à même de guider des pratiques variées pour des enfants ou des adolescents, en classe, en atelier de yoga ou à la maison.

**CONTENU DE LA FORMATION**

Chaque séance est divisée en deux parties :

- des pratiques de yoga pour adultes ;
- un travail sur l'adaptation aux enfants et aux adolescents des pratiques expérimentées précédemment, et sur leurs applications à l'éducation.

**Bien dans sa classe**

Cette séance met l'accent sur des exercices qui renforcent le bien vivre ensemble et la coopération entre les élèves. L'enseignant est également pris en compte, à travers des exemples de pratiques pour se mettre en condition avant d'entrer en classe ou de commencer un atelier de yoga.

**Bien dans son corps**

Bien apprendre passe aussi par le corps : un dos droit, une posture à la fois ferme et détendue contribuent à la disponibilité d'esprit indispensable. Pour l'enseignant, ils renforcent la qualité de présence et la clarté des idées.

**Centré et attentif**

Le yoga offre une multitude de techniques permettant de relancer l'attention des enfants et des adolescents, mais aussi de développer leur capacité à se centrer. Cette séance présente une sélection rigoureuse effectuée parmi les postures et les exercices de respiration ou de méditation.

**Ancré et confiant**

Cette séance montre comment il est possible, à travers des pratiques adaptées du yoga, d'aider les enfants et les adolescents à réguler leurs émotions, affronter des situations potentiellement stressantes, développer leur confiance en eux.

**Détendu et créatif**

Dans un enseignement dominé par l'intellect, préserver ou réveiller les capacités imaginatives et créatrices de l'enfance est très important. Tel est l'objet des pratiques présentées dans cette dernière séance.

\* Tarif particulier / \*\* Tarif prise en charge

**INSCRIPTIONS sur le site [www.rye-yoga.fr](http://www.rye-yoga.fr)**

Association loi 1901, agréée par le ministère de l'Éducation nationale  
RYE France – 35 rue Rousselet – 75007 Paris  
N° Formateur 11 75 52767 75 – N° Siret 409 890 019 00030