



RECHERCHE SUR LE YOGA  
DANS L'ÉDUCATION

## PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne pratiquant le yoga et concernée par l'éducation : enseignants, professionnels intervenant dans le champ éducatif ou médico-éducatif, professeurs de yoga et parents\*.

## PRÉREQUIS

Une pratique régulière de yoga (attestation de pratique demandée à l'inscription).

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les formations du RYE alternent exposés théoriques, démonstrations et expérimentations des techniques présentées, et incluent des ateliers de conception de séances.

## MÉTHODES D'ÉVALUATION

Mises en situation et quiz

## VALIDATION

Une attestation de compétences est remise aux conditions suivantes : assiduité aux quatre modules et remise du compte rendu d'expérimentation dans les 3 mois après le dernier module de 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

# CURSUS RYE

## TECHNIQUES DE RELAXATION DANS L'ÉDUCATION (TRE)

40 heures

en présentiel

4 weekends

ou 6 jours consécutifs

800€\* / 1600€\*\*



Acquérir des techniques de relaxation adaptées à un public d'enfants et d'adolescents applicables en classe et en atelier.

## OBJECTIFS

Cette formation permet d'acquérir des techniques de relaxation adaptées à un public d'enfants ou d'adolescents, et au contexte scolaire, périscolaire ou familial.

À l'issue des quatre modules, les participants seront à même de :

- choisir le type de relaxation approprié selon le public, les circonstances (avant une évaluation, pause méridienne, retour au calme, etc.) et le cadre (en classe, en atelier, etc.);
- créer une pratique de relaxation assortie d'une préparation corporelle et d'un prolongement;
- dispenser efficacement des pratiques de relaxation à un public d'enfants ou d'adolescents.

## CONTENU DE LA FORMATION

### Module 1 - Se détendre par le biais du corps et de la respiration

Ce premier module présente le processus et les effets de la relaxation ainsi que différents moyens pour accéder à la détente par le corps et la respiration. Ce module sera aussi l'occasion de développer ses capacités vocales pour guider une relaxation. Ainsi, tout au long de la formation, les stagiaires seront mis en situation de guider tout ou partie d'une séance.

### Module 2 - Se détendre et gagner en confiance grâce aux perceptions sensorielles et aux évocations mentales

L'accent est mis sur l'importance des transitions pour réussir une séance de relaxation. Sont également présentées des techniques issues du yoga, mais aussi de la sophrologie et d'autres méthodes occidentales (Vittoz, Schultz...). Ce module met aussi en capacité de créer et guider une relaxation adaptée au contexte et aux différentes tranches d'âge.

### Module 3 - Créer et utiliser des images et histoires dans différentes situations (stress, relaxation, apprentissage...)

Ce module propose de poursuivre et d'approfondir l'usage des différentes formes de relaxation en abordant les notions d'images, de symboles et d'histoires. Durant ce week-end, nous apprenons également à définir des objectifs de relaxation en fonction du contexte et des tranches d'âge. Enfin, ce module aborde la question du stress chez les enfants et adolescents et la manière d'y répondre en yoga.

### Module 4 - Vers d'autres techniques de relaxation...

Le dernier module ouvre vers d'autres possibilités pour la détente : l'automassage, les relaxations par le toucher à deux ou plus et l'utilisation de supports (musique, mandala). L'aboutissement de cette formation réside dans la création d'une progression en relaxation, s'appuyant sur l'expérience des stagiaires.

\* 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

