

**PUBLIC CONCERNÉ**

La formation s'adresse aux professionnels, aux parents, aux professeurs de yoga... pratiquant le yoga ou débutants, découvrant le RYE ou ayant déjà suivi ses formations\*.

**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**

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

# NUMÉRIQUE ET ADOLESCENTS

## LE YOGA COMME OUTIL DE MODÉRATION

10 heures

en distanciel

1 weekend

200€\* / 400€\*\*

**OBJECTIFS**

L'objectif général de la formation est de permettre aux participants d'aider les enfants (à partir du CM1) et les adolescents à développer une relation équilibrée avec les outils numériques. A son issue, les participants seront capables de choisir, guider et adapter à l'âge des élèves des pratiques de yoga visant à une intégration réussie du numérique dans leur vie.

**CONTENU DE LA FORMATION**

Le numérique prend une place croissante dans la vie quotidienne des jeunes. Cela pose de nouveaux défis d'envergure dans le domaine de l'éducation. Le yoga donne les clefs d'un savoir être au monde numérique et favorise une utilisation raisonnée des nouvelles technologies.

Les lectures préparatoires communiquées en amont du stage permettront aux participants d'amorcer la réflexion sur les évolutions, les opportunités mais aussi les questionnements que véhicule le développement du numérique pour les jeunes.

La formation propose de découvrir des exercices de yoga simples et transférables qui permettent aux élèves

- d'utiliser l'outil informatique tout en protégeant leur santé physique et mentale

- d'adopter un usage plus conscient des réseaux sociaux, protégeant leur estime de soi

Tout au long de la formation, les participants les expérimentent, les analysent puis s'entraînent de manière à être en capacité de les guider. Un atelier de construction de séances et de progressions permet aux participants d'adapter le contenu du stage à leur propre contexte: dans le cadre scolaire, en classe ou au CDI, ou ailleurs, du collège ou du lycée., en classe ou bien dans un cadre extrascolaire.

\* 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