



RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION

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

TECHNIQUES RYE

Pratiquer pour soi et pour transmettre aux jeunes

10 heures

en présentiel ou distanciel

1 weekend

250€* / 500€**



Prenez soin de vous tout en apprenant à transmettre le yoga aux jeunes grâce à la méthode du RYE.

Cette formation vous propose de vivre les pratiques avant de les adapter aux enfants et adolescents, en classe ou en atelier. Vous repartirez avec des outils concrets, simples et efficaces pour enrichir vos séances éducatives ou d'animation.

Une formation vivante et ressourçante pour allier bien-être personnel et transmission sereine des techniques de yoga adaptées à votre public.

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

Association loi 1901, certifiée QUALIOPI pour ses actions de formation
RYE France – 35 rue Rousselet – 75007 Paris
N° de déclaration d'activité 11 75 52767 75 – N° Siret 409 890 019 00030