

**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 demandé 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.

**VALIDATION**

Une attestation de présence à la formation est remise à l'issue du stage.

**PROFIL DES FORMATEURS**

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

**LES AUTRES FORMATIONS**

- 5 séances autour des techniques RYE

**STAGES FONDAMENTAUX**

- Techniques de Yoga dans l'Éducation (TYE)
- Techniques de Relaxation dans l'Éducation (TRE)

**STAGES THÉMATIQUES**

- Animation de groupe
- Développement de l'enfant et yoga
- Éducation physique et yoga
- Préparation aux examens par le yoga
- Yoga adapté aux besoins éducatifs particuliers
- Yoga et relaxation adaptés aux besoins des professionnels de l'éducation
- Yoga et relaxation en milieu scolaire
- Yoga pour les enfants de maternelle et élémentaire

**STAGES RÉSIDENTIELS****YOGA  
POUR ADOLESCENTS****10 heures**

en présentiel

1 week-end

**200,00€****OBJECTIFS**

Comment peut-on, à travers le yoga, favoriser le bien-être et les apprentissages durant l'adolescence ? Telle est la grande question à laquelle répond ce stage.

À l'issue du week-end, les participants seront à même de proposer aux jeunes des séances complètes en atelier ou de courtes pratiques pour la classe répondant aux enjeux de cette période de la vie.

Pour cela, ils sauront :

- tenir compte des aspects essentiels du développement physique et psychologique de l'adolescent, et en particulier aborder les postures de manière appropriée ;
- identifier les points forts à travailler en yoga ;
- choisir des thèmes et supports susceptibles de motiver les adolescents ;
- structurer des séances adaptées au milieu scolaire, périscolaire et/ou familial.

**CONTENU DE LA FORMATION**

L'adolescence est une période d'une grande richesse. Les transformations physiques et psychiques s'accroissent. Ballotés entre des émotions contrastées, les adolescents explorent leur relation avec les autres et voient émerger des interrogations existentielles.

Le yoga pour adolescents s'appuie sur ces interrogations pour amener le jeune à établir un contact plus apaisé avec lui-même et ses sensations, à mieux s'assumer tel qu'il est, ou encore à persévérer en vue d'atteindre un objectif.

Deux grands axes, explorés de manière théorique et pratique, structurent ce week-end :

- aider l'adolescent à mieux connaître son corps et le fonctionnement de son mental, et à canaliser son énergie ;
- aider l'adolescent à apprivoiser ses émotions, à développer sa confiance et à créer des liens.

Les spécificités physiologiques et psychologiques de cette tranche d'âge sous-tendent l'ensemble du stage, et des exemples variés de supports et de thèmes sont proposés.

**CALENDRIER 2019/2020****Paris :**

- Du 28 au 29 mars 2020

**La Réunion :**

- Du 7 au 8 juillet 2020

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