

# RYE

RECHERCHE SUR LE YOGA  
DANS L'ÉDUCATION

## PUBLIC CONCERNÉ

Le cours mensuel 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

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

## 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

### STAGES FONDAMENTAUX

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

### STAGES THÉMATIQUES

- Développement de l'enfant et yoga
- Éducation physique et yoga
- Préparation aux examens par le yoga
- Yoga adapté aux besoins éducatifs particuliers
- Yoga pour adolescents
- Yoga pour les enfants de maternelle et élémentaire

### STAGES RÉSIDENTIELS

## CALENDRIER 2020/2021

### Paris :

- 10 octobre 2020
- 14 novembre 2020
- 12 décembre 2020
- 16 janvier 2021
- 13 mars 2021

# 5 SÉANCES AUTOUR DES TECHNIQUES RYE

10 heures

en présentiel

5 séances de 2 heures

100,00€



## OBJECTIFS

Ce cours 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 des séances, 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 d'environ une heure chacune :

- un cours 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.

### 1re séance – Bien dans sa classe

La première 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.

### 2e séance – 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.

### 3e séance – 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 en présente une sélection rigoureuse effectuée parmi les postures et les exercices de respiration ou de méditation.

### 4e séance – Ancré et confiant

Cette quatrième 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.

### 5e séance – 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.

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



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE, DE  
L'ENSEIGNEMENT  
SUPÉRIEUR ET DE  
LA RECHERCHE