



RECHERCHE SUR LE YOGA  
DANS L'ÉDUCATION

## PUBLIC CONCERNÉ

Les stages résidentiels s'adressent à toute personne concernée par l'éducation : enseignants, professionnels intervenant dans le champs éducatif ou médico-éducatif, professeurs de yoga et parents... pratiquant le yoga régulièrement, découvrant le RYE ou ayant déjà suivi ses formations. Une attestation de pratique vous sera demandée à l'inscription.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les ateliers « yoga dans l'éducation », animés par les formateurs du RYE, sont composés d'échanges et de mises en situation.

## VALIDATION

Une attestation de fin de 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 élémentaires
- Yoga pour les adolescents

# STAGE RÉSIDENTIEL 2020 À COGOLIN (Trimurti Village)

du 25 au 30 octobre

40 heures

en immersion

6 jours consécutifs

350,00€ (frais pédagogiques)

frais d'hébergement non inclus



## SAGESSE NUMÉRIQUE

« Le numérique porte en germe des risques de dissolution de soi tout comme de formidables possibilités de lien à autrui. Tel Icare, nous pouvons nous brûler les ailes dans l'utilisation des solutions numériques, au point d'y perdre notre vie. Mais nous pouvons aussi suivre l'exemple de son père Dédale qui trouve la juste distance entre ciel et terre, et faire émerger une posture d'équilibre qui nous permette de tirer le plein potentiel des solutions technologiques tout en cultivant notre nature d'être humain.

Les éducateurs du 21ème siècle ont une lourde responsabilité : celle d'accompagner la toute première génération de *digital natives*. Le yoga donne les clefs d'un savoir être au monde qui pourra les inspirer pour faire émerger une utilisation raisonnée des nouvelles technologies.

Depuis plus de 40 ans, le RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation) forme des éducateurs éclairés aux techniques de yoga dans l'éducation. Développer une attention de qualité, créer un climat de classe favorable aux apprentissages, favoriser l'estime de soi et la maîtrise de ses émotions, voilà les objectifs et les apports fondamentaux des techniques RYE.

Comment tirer les pleins bénéfices des nouvelles technologies, sans sombrer dans ses travers tels l'addiction, voire la dé-sociabilisation ou son contraire la surexposition de soi ? Le yoga pourra être d'une aide précieuse pour faire émerger une utilisation raisonnée des nouvelles technologies et mettre à distance certains usages parfois trop envahissants.\* »

Tels seront les enseignements, adaptés à chaque classe d'âge, qui seront proposés dans les ateliers de yoga dans l'éducation.

**Sophie Flak et Jacques de Coulon**

\* d'après l'ouvrage de Sophie Flak et Jacques de Coulon : *Restez zen, vos enfants sont connectés ! Comment le yoga vous aide à garder le contrôle à l'ère numérique*, éditions Payot ©Éditions Payot & Rivages, Paris, 2020

## DATES

### Cogolin

Début du stage : dimanche 25 octobre, accueil à partir de 14h, yama d'ouverture à 16h30

Fin du stage : vendredi 30 octobre après le déjeuner

Le programme détaillé par jour est remis à votre arrivée.

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

# RYE

RECHERCHE SUR LE YOGA  
DANS L'ÉDUCATION

## PROGRAMME TYPE D'UNE JOURNÉE

(horaires à confirmer)

|            |                         |
|------------|-------------------------|
| 7h         | Cours de yoga           |
| 8h         | Petit déjeuner          |
| 9h15/12h15 | Ateliers yoga éducation |
| 12h30      | Déjeuner et temps libre |
| 15h/18h    | Ateliers thématiques    |
| 18h30      | Yoga nidra/conférence   |
| 20h        | Dîner                   |
| SOIRÉE     | Activité ou temps libre |

## 1 - INSCRIPTION AU STAGE

Inscription sur le [site du RYE](#) et règlement des frais pédagogiques du stage.

## 2 - RÉSERVATION HÉBERGEMENT

Réservation sur le site de Trimurti Village, hébergement de 67 à 122 euros par personne et par jour en pension complète. Le formulaire de réservation sera à remplir à cette adresse :

<https://www.trimurti.fr/demande-hebergement-stage.html>

Les attributions de lits se font par ordre d'arrivée des inscriptions. Si vous souhaitez avoir le choix, ne tardez pas à remplir le formulaire sur le site du Hameau de l'étoile.

## ATELIERS AU CHOIX

### ATELIERS DU MATIN « YOGA DANS L'ÉDUCATION »

animés par les formateurs du RYE

Thème « Sagesse numérique »

Atelier pour les 3-6 ans

Atelier pour les 7-11 ans

Atelier pour les 12-15 ans

Atelier pour les 16-18 ans

### ATELIERS «THÉMATIQUES» DE L'APRÈS-MIDI

animés par des intervenants externes

**ATELIER « Danse Indienne », animé par Kitty ANJOURS**

**Formée au Kuchipudi, danse sacrée de l'Inde du sud, professeure de yoga**

Kitty Anjours vous propose d'explorer le champ de l'écoute sur les rythmes joyeux du Kuchipudi, danse sacrée de l'Inde du Sud.

La danse indienne est sonore, chacun de ses pas fait écho à une onomatopée.

L'atelier vous invite à créer un espace de danse partagé, autour de la dimension rythmique du Kuchipudi.

Il n'est pas nécessaire d'avoir des pré-requis en danse pour y participer.

**ATELIER « Encre de chine à fleur d'eau », animé par Caroline PROVOST  
Illustratrice, professeure d'arts plastiques**

De l'encre, un pinceau et de l'eau.

Du papier pour poser son jardin.

Sans aptitude particulière au dessin, juste l'envie d'y aller,

et avec de l'encre de chine

Cheminons ensemble dans le monde des fleurs.

**ATELIER « Percussions corporelles », animé par Kathia HARA DIABATÉ  
Percussionniste pédagogue, musicienne polyvalente spécialiste des  
percussions africaines**

Les percussions corporelles, sont un style musical consistant à produire des rythmiques sur le corps, comme les Stomps ! Rythmique et mouvement en sont les ingrédients.

Les percussions vocales en font partie intégrante : onomatopées, claquements de langue, de lèvres... Le beatbox et le Scat en sont deux exemples.

Ludique et accessible à tous, cette activité est basée sur le collectif. Le groupe est un moteur qui crée une dynamique réjouissante à produire ou à écouter.

Une activité pleine de sensations !

**ATELIER « Théâtre : Oser, inventer, créer et jouer », animé par Pascale VIGNAL  
Comédienne, enseignante de théâtre et de yoga, formatrice RYE**

Cet atelier vous permettra de pratiquer des exercices ludiques qui libèrent l'imagination, permettent la création de personnages et de situations théâtrales.

Votre potentiel de comédien-ne-s s'épanouira au fil des séances pour aboutir à une représentation ou chacun-e trouvera sa place.

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

**PUIS RÉSERVATION DE VOTRE HÉBERGEMENT**  
sur le site du Hameau de l'Étoile [www.trimurti.fr/demande-hebergement-stage.html](http://www.trimurti.fr/demande-hebergement-stage.html)

