

**PUBLIC CONCERNÉ**

Cette formation s'adresse à tout professionnel du secteur de l'éducation et pratiquant le yoga : enseignants, professionnels intervenant dans le champ éducatif ou médico-éducatif.

**PRÉREQUIS**

Une pratique régulière de yoga (attestation de pratique demandée 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 en milieu scolaire
- Yoga pour adolescents
- Yoga pour les enfants de maternelle et élémentaire

**STAGES RÉSIDENTIELS**

# YOGA ET RELAXATION ADAPTÉS AUX BESOINS DES PROFESSIONNELLS DE L'ÉDUCATION

10 heures  
en présentiel

200,00€

**OBJECTIFS**

- Identifier les schémas habituels en situation de stress et notamment face aux tensions et conflits rencontrés dans la vie professionnelle ;
- Découvrir la pratique du yoga, comprendre comment elle peut devenir une réponse au stress ;
- Se constituer une boîte à « outils » personnelle : postures, respiration, relaxation, concentration, méditation ;
- Adapter quelques exercices au contexte de la classe pour soi et les élèves ;

**CONTENU DE LA FORMATION**

Ce stage propose d'expérimenter des exercices de yoga et de relaxation qui favorisent le bien-être physique et mental en réduisant les effets néfastes du stress professionnel.

- Les exercices de « vivre ensemble » augmentent les capacités d'attention à l'environnement et l'entourage et réduisent l'effet des tensions.
- Les exercices physiques améliorent la prise de conscience de la posture du corps et du dos en particulier, ils augmentent la souplesse et la tonicité et régulent les fonctions vitales.
- L'attention portée aux sensations et la coordination des mouvements et de la respiration créent un état de détente.
- L'évocation d'images mentales favorise la concentration.

Ces exercices, répétés avec régularité, deviennent de véritables atouts au quotidien, et améliorent la communication au sein de la classe et de l'établissement.

Cette formation propose enfin l'adaptation de quelques exercices au contexte de la classe.

**CALENDRIER 2020/2021**

La Réunion :

- Du 22 au 23 octobre 2020

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