

PUBLIC CONCERNÉ

La formation 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

Cette formation 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 formations du RYE sont accessibles aux personnes en situation de handicap, contacter le secrétariat pour identifier les adaptations possibles

LES AUTRES FORMATIONS

DÉCOUVERTE

- Éducation physique et yoga
- Yoga et relaxation adaptés aux professionnels de l'éducation

FONDAMENTAUX

- Techniques de Yoga dans l'Éducation
- Techniques de Relaxation dans l'Éducation

THÉMATIQUES

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

RÉSIDENTIELS

DÉCOUVERTE DES TECHNIQUES RYE

10 heures

en présentiel

5 séances de 2 heures
ou 10 heures en weekend

200€* / 330€**



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.

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 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.

* Tarif particulier / ** Tarif prise en charge et CPF

INSCRIPTIONS sur le site www.rye-yoga.fr

Association loi 1901, agréée par le ministère de l'Éducation nationale
RYE France – 35 rue Rousselet – 75007 Paris
N° Formateur 11 75 52767 75 – N° Siret 409 890 019 00030