



RECHERCHE SUR LE YOGA  
DANS L'ÉDUCATION

## 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 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 compétences est remise aux conditions suivantes : assiduité aux quatre modules.

## 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

- Découverte des techniques RYE
- Éducation physique et yoga
- Yoga et relaxation adaptés aux professionnels de l'éducation

### FONDAMENTAUX

- Techniques de relaxation dans l'éducation

### THÉMATIQUES

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

### RÉSIDENTIELS

# TECHNIQUES DE YOGA DANS L'ÉDUCATION (TYE)

40 heures

en présentiel ou distanciel

4 weekends

ou 6 jours consécutifs

770€\* / 1270€\*\*



## OBJECTIFS

Cette formation permet d'acquérir les Techniques de Yoga dans l'Éducation développées par le RYE, afin d'en faire bénéficier des enfants ou des adolescents, dans un établissement scolaire ou en salle de yoga.

À l'issue des quatre modules, les participants seront à même de proposer des exercices isolés en classe ou des séances complètes en atelier répondant à des objectifs tels que :

- améliorer la relation des élèves entre eux et avec les adultes qui les entourent ;
- stimuler les facultés d'apprentissage en augmentant l'attention, la concentration et la mémorisation ;
- aider les enfants et les adolescents à réguler leurs émotions ;
- favoriser l'estime de soi.

## CONTENU DE LA FORMATION

### Module 1 - Accueillir et vivre ensemble

Ce premier module permet de découvrir des pratiques mettant les enfants en confiance, de créer et d'entretenir une ambiance propice à l'apprentissage et à la pratique du yoga. Sont également présentées les notions fondamentales sur lesquelles s'appuient les techniques de yoga dans l'éducation et les principes à respecter pour introduire le yoga dans les contextes scolaires et périscolaires.

### Module 2 - Redonner au corps sa place dans l'apprentissage

Le corps joue un rôle fondamental dans l'apprentissage, tout autant que l'esprit. Cette formation montre comment stimuler les capacités d'apprentissage et la motivation en s'appuyant sur le continuum corps-souffle-mental. Les techniques transmises visent également à renforcer l'attention et à développer la concentration.

### Module 3 - Aider les jeunes à réguler leurs émotions

Très présentes dans la vie des jeunes, les émotions ont un impact sur leurs relations aux autres et sur leur réussite. Apprendre à observer et à nommer les émotions est un préalable indispensable afin de les harmoniser et de dénouer les tensions. Cette formation transmet des techniques issues du yoga permettant de réguler les émotions, de favoriser l'estime et la confiance en soi en renforçant l'attitude positive.

### Module 4 - Construire un projet pédagogique

Ce dernier module permet d'étoffer et d'ancrer les connaissances acquises tout au long de la formation et en particulier celles qui concernent la construction de séance. Il s'agit à travers des exemples de construire des cycles de séances adaptées aux différentes tranches d'âge, en déterminant des objectifs et en suivant une progression pédagogique.

Ces pratiques qui font l'objet d'analyses et d'échanges, nous conduirons au second volet du module : Comment construire et présenter un projet pédagogique ?

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

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