



RECHERCHE SUR LE YOGA  
DANS L'ÉDUCATION

## 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 et plus largement toute personne concernée par l'éducation. \*

## PRÉREQUIS

Aucun

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les formations du RYE alternent exposés théoriques, démonstrations et expérimentations des techniques présentées, et incluent des ateliers de conception de séances.

## MÉTHODES D'ÉVALUATION

Mises en situation et quiz

## 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

- Découverte des techniques RYE
- Éducation physique et yoga

### FONDAMENTAUX

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

### THÉMATIQUES

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

### RÉSIDENTIELS

## DÉCOUVERTE

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

10 heures

en présentiel

1 weekend

200€\* / 330€\*\*



## 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

Cette formation 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.

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

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

