

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.

MÉTHODES D'ÉVALUATION

Mises en situation et quiz

VALIDATION

Une attestation de présence 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

**PRÉPARATION
AUX EXAMENS PAR LE YOGA**

10 heures
en présentiel ou en distanciel

1 weekend

200€* / 400€**



Approfondir les connaissances en techniques de yoga et relaxation tout en construisant des séances et des progressions pour être capable de transmettre des outils efficaces en fonction des besoins des jeunes en période d'examens

OBJECTIFS

Aider les élèves à négocier au mieux la période de révisions et l'examen lui-même, ou encore à gérer leur trac face aux contrôles, est un enjeu crucial.

Pour cela, à l'issue de cette formation, les participants sauront :

- identifier avec précision les besoins qui se font sentir à l'approche d'un examen ;
- choisir, parmi les techniques de yoga, celles qui répondent le mieux à ces besoins ;
- construire des séances et des progressions cohérentes, tenant compte du cadre (classe ou atelier), du temps disponible et de l'âge des élèves ;
- trouver le ton et la posture justes, s'adapter aux circonstances, prolonger les séances par des conseils appropriés.

CONTENU DE LA FORMATION

Le yoga peut apporter une aide remarquable pour la préparation des examens. Il permet en effet, tout à la fois, d'améliorer la concentration en période de révisions comme en salle d'examen, de mieux gérer le stress et le trac, et de renforcer la confiance en soi. Il offre également, dans les mois ou les semaines qui précèdent l'examen, l'occasion de se détendre et de se recharger, ou encore de prendre du recul par rapport à ses émotions.

Ce stage montre comment, à travers des cycles de quelques séances, transmettre aux élèves des outils très efficaces avant et pendant les examens bien sûr, mais aussi au-delà, dans leurs apprentissages et leur quotidien.

Pour cela, il est structuré en trois grandes parties :

- les besoins des élèves à l'approche d'un examen ;
- les pratiques de yoga répondant le mieux à ces besoins (postures visant notamment à ouvrir les épaules et à redresser le dos, respirations apaisantes, « résolution » implantée lors d'un yoga nidra, visualisations permettant de se recentrer, etc.) ;
- la construction de séances et de progressions adaptées au contexte (âge des élèves, durée, dans un établissement scolaire ou à l'extérieur, etc.).

* Tarif particulier / ** Tarif prise en charge