

PUBLIC CONCERNÉ

Ouvert à tous.

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 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

**YOGA
POUR ADOLESCENTS****10 heures**

en présentiel

1 weekend

200€

Découvrir ou approfondir les techniques de yoga dans l'éducation pour des adolescents.

OBJECTIFS

Comment peut-on, à travers le yoga, favoriser le bien-être et les apprentissages durant l'adolescence ? Telle est la grande question à laquelle répond ce stage.

À l'issue du weekend, les participants seront à même de proposer aux jeunes des séances complètes en atelier ou de courtes pratiques pour la classe répondant aux enjeux de cette période de la vie.

Pour cela, ils sauront :

- tenir compte des aspects essentiels du développement physique et psychologique de l'adolescent, et en particulier aborder les postures de manière appropriée ;
- identifier les points forts à travailler en yoga ;
- choisir des thèmes et supports susceptibles de motiver les adolescents ;
- structurer des séances adaptées au milieu scolaire, périscolaire et/ou familial.

CONTENU DE LA FORMATION

L'adolescence est une période d'une grande richesse. Les transformations physiques et psychiques s'accroissent. Ballotés entre des émotions contrastées, les adolescents explorent leur relation avec les autres et voient émerger des interrogations existentielles.

Le yoga pour adolescents s'appuie sur ces interrogations pour amener le jeune à établir un contact plus apaisé avec lui-même et ses sensations, à mieux s'assumer tel qu'il est, ou encore à persévérer en vue d'atteindre un objectif.

Deux grands axes, explorés de manière théorique et pratique, structurent ce week-end :

- aider l'adolescent à mieux connaître son corps et le fonctionnement de son mental, et à canaliser son énergie ;
- aider l'adolescent à apprivoiser ses émotions, à développer sa confiance et à créer des liens.

Les spécificités physiologiques et psychologiques de cette tranche d'âge sous-tendent l'ensemble du stage, et des exemples variés de supports et de thèmes sont proposés.