



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 depuis 1 année minimum est requise (certificat de pratique demandé 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 formation est remise aux conditions suivantes : assiduité aux quatre week-ends et rédaction d'un compte rendu d'expérimentation à l'issue de la formation.

PROFIL DES FORMATEURS

Les formateurs du RYE conjuguent la double compétence d'enseignant ou d'éducateur et de professeur de yoga.

CALENDRIER 2021/2022

Fribourg - Suisse
TYE 4 week-ends :

- 02.10 - 03.10.2021
- 27.11 - 28.11.2021
- 22.01 - 23.01.2022
- 26.03 - 27.03.2022

Fribourg - Suisse

Lieu : Dojo du Guintzet Sàrl
Av. Jean-Paul II 13
1752 Villars-sur-Glâne 1
Suisse

TECHNIQUES DE YOGA DANS L'ÉDUCATION (TYE)

4 week-ends (40h) CHF 1'200.-



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 week-ends, 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

1^{er} week-end. L'accueil et la relation à l'autre

Ce premier stage fait découvrir des exercices pour le corps et la voix visant à mettre les enfants en confiance et à créer une dynamique de groupe favorable à l'étude. 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 le contexte scolaire et périscolaire.

2^e week-end. Le corps dans l'apprentissage

Le corps joue un rôle fondamental dans l'apprentissage, tout autant que l'esprit. Ce stage montre comment stimuler les capacités d'apprentissage et la motivation en s'appuyant sur le continuum corps-mental. Les pratiques de yoga transmises visent un double objectif : mettre les élèves en condition pour bien apprendre et transmettre des connaissances à travers le corps. Ce week-end enseigne aussi à tenir compte, dans l'élaboration d'une séance de yoga, du développement physique, psycho-affectif et cognitif des élèves.

3^e week-end. Émotions et créativité

Très présentes dans la vie des enfants et des adolescents, 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.

Ce stage transmet des techniques issues du yoga permettant de réguler les émotions, de favoriser l'estime et la confiance en soi, et de stimuler la créativité.

4^e week-end. Applications pratiques

Ce dernier module propose d'expérimenter des séances de yoga adaptées aux différents âges de l'enfance à l'adolescence, répondant à des objectifs variés et pouvant être menées en classe ou en atelier.

Ces pratiques font l'objet d'analyses et d'échanges afin d'étoffer et d'ancre les connaissances acquises tout au long de la formation.

INSCRIPTIONS sur le site www.rye-yoga.ch

R.Y.E CH 1700 Fribourg - SUISSE