

**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 formation est remise aux conditions suivantes : assiduité aux quatre modules, rédaction d'un compte rendu d'expérimentation et enregistrement d'un yoga nidra 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. \* Les formations du RYE sont accessibles aux personnes en situation de handicap, contacter le secrétariat pour identifier les adaptations possibles.

**CALENDRIER 2023**

Fribourg - Suisse  
TYE 4 week-ends :

- 04.03 - 05.03.2023
- 01.04 - 02.04.2023
- 13.05 - 14.05.2023
- 10.06 - 11.06.2023

Lieu :

YOGA So-Ham  
Rte de Treyvaux 2  
1732 Arconciel

# TECHNIQUES DE RELAXATION DANS L'ÉDUCATION (TRE)

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

**OBJECTIFS**

Cette formation permet d'acquérir des techniques de relaxation adaptées à un public d'enfants ou d'adolescents, et au contexte scolaire, périscolaire ou familial.

À l'issue des quatre modules, les participants seront à même de :

- choisir le type de relaxation approprié selon le public, les circonstances (avant une évaluation, pause méridienne, retour au calme, etc.) et le cadre (en classe, en atelier, etc.);
- créer une pratique de relaxation assortie d'une préparation corporelle et d'un prolongement;
- dispenser efficacement des pratiques de relaxation à un public d'enfants ou d'adolescents.

**CONTENU DE LA FORMATION****Module 1 - Détendre le corps, détendre l'esprit**

Ce premier stage présente le processus et les effets de la relaxation, ainsi que les différents types de relaxation et leurs caractéristiques.

Au-delà de cette introduction, il propose une grande variété de techniques de relaxation partant du corps et des sens.

**Module 2 - Respirer, visualiser**

L'accent est mis sur la détente induite par le souffle ou par les évocations mentales. Sont présentées des techniques issues du yoga, mais aussi de la sophrologie et d'autres méthodes occidentales (Vittoz, Schultz...). Ce module montre également comment prendre en compte, dans le choix et l'animation de pratiques de relaxation, les capacités et besoins des différentes tranches d'âges.

**Module 3 - Yoga nidra pour une attention centrée**

Axé sur le lien entre relaxation et attention, ce troisième module approfondit l'adaptation de la pratique de yoga nidra à des enfants et à des adolescents, de sa conception (séquences clés, résolution, choix des évocations mentales) à la manière de guider (posture, voix, diction, rythme) pour conduire à l'état de relaxation.

**Module 4 - Applications pratiques des techniques de relaxation**

Le dernier stage offre une synthèse sur le choix de la technique répondant le mieux à l'objectif fixé, au cadre (classe, atelier...) et aux circonstances (pause méridienne, examen...). Il aborde également l'utilisation, dans la conception d'une relaxation, d'un support adapté à l'âge des élèves. Surtout, il multiplie les mises en situation individuelles, afin de renforcer et d'ancrer les compétences acquises pendant la formation.

**INSCRIPTIONS sur le site [www.rye-yoga.ch](http://www.rye-yoga.ch)**

R.Y.E CH 1700 Fribourg - SUISSE  
Secrétariat les mardis 13h30-17h30 tél : +41 79 412 79 71  
ou par mail : [info@rye-yoga.ch](mailto:info@rye-yoga.ch)