

## FICHE DE RENSEIGNEMENTS

NOM :

PRÉNOM :

Profession - *Si enseignant, précisez le cycle et la discipline enseignée :*

Yoga - *Précisez le type de yoga, le nombre d'années et joignez un certificat de pratique signé par votre professeur :*

Professeur de yoga    oui     non

Avez-vous déjà suivi une formation RYE ?

*Si oui, précisez laquelle et l'année*

Ce qui motive votre intérêt pour cette formation :

Comment avez-vous connu le RYE ?

## LES FORMATIONS RYE 2024 2025

### TECHNIQUES DE YOGA DANS L'ÉDUCATION

(TYE) 4 week-ends (40h en présentiel)  
+ 1 stage facultatif (10h)  
Vevey - Suisse

### TECHNIQUES DE RELAXATION DANS L'ÉDUCATION

(TRE) 40 heures 4 week-ends  
Vevey - Suisse

### STAGE RÉSIDENTIEL 48 heures

5 jours en France

### STAGES THEMATIQUES

(en week-end en France) - 10 heures

Inscription à l'unité :

- Développement de l'enfant et yoga
- Yoga pour les enfants de maternelle et élémentaire
- Yoga pour adolescents
- Yoga nidra adapté aux enfants et aux adolescents
- Préparation aux examens par le yoga
- Yoga et relaxation dans l'animation
- Yoga adapté aux besoins éducatifs particuliers

### CERTIFICAT RYE

Le RYE propose à présent 2 niveaux de certification.

#### 1. Le certificat de Formation fondamentale

- Année 1 :** Formation aux **Techniques de Yoga dans l'Education (TYE)**
- Année 2 :** Formation aux **Techniques de Relaxation dans l'Education (TRE)** et rédaction d'un compte rendu
- Année 1 ou 2 stage résidentiel**

#### 2. Le certificat de Formation approfondie

- Année 3 :** 3 Formations thématiques, rédaction et soutenance du **mémoire**. L'obtention du certificat de **formation fondamentale** est **prérequis** pour poursuivre en formation approfondie.

### 2 NIVEAUX DE CERTIFICATION

CERTIFICAT FONDAMENTAL	PREMIÈRE ANNÉE	• Techniques de Yoga dans l'Éducation (TYE)	• Stage résidentiel	CERTIFICAT Formation fondamentale
	DEUXIÈME ANNÉE	• Techniques de Relaxation dans l'Éducation (TRE) • Compte rendu		
CERTIFICAT APPROFONDIE	TROISIÈME ANNÉE	• 3 Formations thématiques • Soutenance de mémoire • Mémoire possible de soutenir en français		CERTIFICAT Formation approfondie

R.Y.E CH 1700 Fribourg - SUISSE  
Tél : +41 79 412 79 71 (LU 8h-12h)  
www.rye-yoga.ch

# RYE

RECHERCHE SUR LE YOGA  
DANS L'ÉDUCATION

FORMATION

## TECHNIQUES DE RELAXATION DANS L'ÉDUCATION (TRE)

**4 week-ends**

Année 2024-2025  
A Vevey -SUISSE

## 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 week-ends, les participants seront à même de :

- choisir le type de relaxation approprié selon le public, les circonstances (pause méridienne, avant une évaluation, 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.

## PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à toute personne pratiquant le yoga et concernée par l'éducation : parents, enseignants, professeurs de yoga et professionnels intervenant dans le champ éducatif ou médico-éducatif.

## PRÉREQUIS

Une pratique régulière de yoga de minimum 1 année requise.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les formations du RYE alternent exposés théoriques, démonstrations et expérimentation 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, 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.

## INFORMATIONS PRATIQUES

Chaque week-end comprend 10 heures de formation. La durée totale de la formation est de 40 heures.

	1	2	3	4
Les quatre week-ends	21-22 sept 2024	9-10 nov 2024	18-19 janv 2025	8-9 mars 2025

### Horaires

Samedi : accueil à 13h00, séance de 14h00 à 18h00

Dimanche : de 9h00 à 17h00

Lieu : Adi Shakti, Centre de yoga, Rue d'Italie 29, 1800 Vevey

Si vous souhaitez que la convocation soit envoyée par courrier, joignez une enveloppe timbrée *libellée à votre*

## CONTENU DE LA FORMATION

### 1<sup>er</sup> week-end. Détendre le corps, détendre l'esprit

Ce premier stage présente le processus et les effets de la relaxation, ainsi que les différents types de relaxations et leurs caractéristiques. Au-delà de cette introduction, il propose une grande variété de techniques de relaxation partant du corps et des sens.

### 2<sup>e</sup> week-end. Respirer, visualiser

Ici, 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.

### 3<sup>e</sup> week-end. Yoga nidra pour une attention centrée

Axé sur le lien entre relaxation et attention, ce troisième week-end 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.

### 4<sup>e</sup> week-end. 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'ancre les compétences acquises pendant la formation.

L'ouvrage *Yoga nidra*, de Swami Satyananda (éditions Satyanandashram), et les CD parus chez le même éditeur peuvent être utilisés pour se familiariser avec la technique du yoga nidra avant le début de la formation.

## QU'EST-CE QUE LE RYE ?

Le RYE est une association fondée en 1978 par Micheline Flak, professeure d'anglais et de yoga et Monsieur Jacques De Coulon, philosophe et ancien recteur du collège St-Michel à Fribourg en Suisse. Son objectif : former les professionnels de l'éducation à des techniques de yoga adaptées à la classe et à l'atelier.

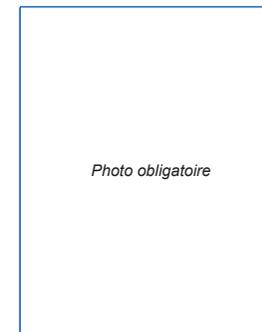
Depuis près de 40 ans, les techniques RYE ont fait leurs preuves auprès de milliers d'enfants. Elles favorisent l'apprentissage en augmentant les facultés d'attention, de concentration et de mémorisation. Elles améliorent l'estime de soi et le vivre-ensemble, en aidant les jeunes à apprivoiser leurs émotions et à cultiver l'empathie.

Le RYE Suisse a été fondé le 26 janvier 2019 et propose cette formation depuis l'automne 2019 en terre helvétique en partenariat avec le RYE France.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### TECHNIQUES DE RELAXATION DANS L'ÉDUCATION (TRE A Vevey -Suisse)

Formation 2024-2025



NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

Téléphone .....

E-mail .....

Je verse la cotisation de CHF 50.- pour adhérer au RYE (nos formations sont réservées aux adhérents) en remplissant le formulaire d'adhérent annexé

Je m'inscris au TRE et je règle la totalité : CHF 1'300.- (4 WE) ou possibilité de payer en plusieurs fois – pour cela, veuillez contacter le secrétariat [info@rye-yoga.ch](mailto:info@rye-yoga.ch)

*Par ma signature, j'atteste avoir pris connaissance des statuts de l'association RYE CH et m'engage à les respecter*

Date et signature :

*Merci de retourner le formulaire à [info@rye-yoga.ch](mailto:info@rye-yoga.ch) ou par courrier à l'adresse RYE CH 1700 Fribourg. Si vous annulez votre inscription, vous pourrez être remboursé jusqu'à 3 semaines avant le début de la formation*

*(CHF 100.- seront retenus pour frais administratifs). Au-delà de ce délai, il ne sera procédé à aucun remboursement.*

*Le RYE se réserve le droit d'annuler la formation si le nombre d'inscrits est insuffisant.*

*Pour plus d'informations, nos conditions générales de formation sont disponibles en ligne : [www.rye-yoga.ch](http://www.rye-yoga.ch)*