

## 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 2022

### TECHNIQUES DE YOGA DANS L'ÉDUCATION (TYE)

4 week-ends (40h en présentiel)

+ 1 stage facultatif (10h)

Depuis l'automne 2019 à Fribourg - CH

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

40 heures 4 week-ends

Depuis l'automne 2020 à Fribourg - CH

### STAGE RÉSIDENTIEL 48 heures

5 jours en France

### STAGES THÉMATIQUES

(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'Éducation (TYE)**
- Année 2 :** Formation aux **Techniques de Relaxation dans l'Éducation (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

CURSUS CERTIFIANT 1	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		
CURSUS CERTIFIANT 2	TROISIÈME ANNÉE	• 3 formations thématiques + Soutenance de mémoire <small>Sur demande, possibilité de passer en 4 ans</small>		CERTIFICAT Formation approfondie

R.Y.E CH 1700 Fribourg - SUISSE  
Tél : +41 79 412 79 71 (MA 8h30-11h30)  
www.rye-yoga.ch

# RYE

RECHERCHE SUR LE YOGA  
DANS L'ÉDUCATION

FORMATION

## TECHNIQUES DE YOGA DANS L'ÉDUCATION (TYE)

### 4 week-ends

Année 2023-2024  
Fribourg - SUISSE

## OBJECTIFS

Cette formation permet d'acquérir les techniques RYE de yoga dans l'éducation 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.

## 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 4 week-ends du TYE 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.

## INFORMATIONS PRATIQUES

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

Les 4 week-ends TYE	1 25-26. nov. 2023	2 20-21 janv. 2024	3 2-3 mars 2024	4 27-28 avril 2024

Horaires

Samedi : accueil à 13h30, séance de 14h à 18h

Dimanche : de 9h00 à 17h00

Lieu: Espace Bosquets Rue des Bosquets 33  
1800 Vevey - SUISSE

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

## CONTENU DE LA FORMATION

### 1<sup>er</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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 de soi et la confiance en soi, et de stimuler la créativité.

### 4<sup>e</sup> 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'ancrer les connaissances acquises tout au long 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 a l'immense plaisir de vous proposer cette formation en terre helvétique dès cet automne en partenariat avec le RYE France.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### TECHNIQUES DE YOGA DANS L'ÉDUCATION (TYE Fribourg - Suisse)

Formation 2023-2024

Photo obligatoire

NOM .....

Prénom .....

Adresse .....

Téléphone / e-mail : .....

Date / signature .....

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 TYE 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 connaissances des statuts de l'association RYE CH et m'engage à les respecter. Je m'engage aussi à suivre le module TRE après le TYE afin de finaliser ma formation.

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)*