

Voici le descriptif de **la formation de YOGA pour le bien-être des élèves et des enseignant.e.s** qui s'articule autour de cinq axes. Ce module va vous permettre de découvrir les techniques du R.Y.E, ainsi que de nouveaux exercices pour celles et ceux qui ont déjà suivi le cursus TYE/TRE.

Pratiquer pour soi et pour transmettre aux jeunes

- Vivre les pratiques avant de les adapter aux enfants et adolescents, en classe ou en atelier
- Vous repartirez avec des outils concrets, simples et efficaces pour enrichir vos séances éducatives ou d'animation
- La formation est accompagnée d'un support pour le stagiaire
- Pour être bien dans sa classe, dans son corps, centré et attentif, détendu et créatif

Bien dans sa classe

La première séance met l'accent sur des exercices qui renforcent le bien vivre ensemble et la coopération entre les élèves. L'enseignant est également pris en compte, à travers des exemples de pratiques pour se mettre en condition avant d'entrer en classe ou de commencer un atelier de yoga.

Bien dans son corps

Bien apprendre passe aussi par le corps : un dos droit, une posture à la fois ferme et détendue contribuent à la disponibilité d'esprit indispensable. Pour l'enseignant, ils renforcent la qualité de présence et la clarté des idées.

Centré et attentif

Le yoga offre une multitude de techniques permettant de relancer l'attention des enfants et des adolescents, mais aussi de développer leur capacité à se centrer. Cette séance en présente une sélection rigoureuse effectuée parmi les postures et les exercices de respiration ou de méditation.

Ancré et confiant

Cette quatrième séance montre comment il est possible, à travers des pratiques adaptées du yoga, d'aider les enfants et les adolescents à réguler leurs émotions, affronter des situations potentiellement stressantes, développer leur confiance en eux.

Détendu et créatif

Dans un enseignement dominé par l'intellect, préserver ou réveiller les capacités imaginatives et créatrices de l'enfance est très important. Tel est l'objet des pratiques présentées dans cette dernière séance.

Informations :

- **Date, lieu** : 30-31 mai 2026
- **Horaires** : 10h00 de formation SA après-midi et DI journée
- **Lieu** : ESPACE Santé - Les Ateliers Rue des Deux-Gardes 6B 1800 Vevey Switzerland
- **Tarifs et inscription** : CHF 250.- à payer au plus tard le 30 avril 2026 avec le formulaire d'inscription à envoyer par mail info@rye-yoga.ch
- **Public concerné** : tout public
- **Prérequis** : aucun
- **Méthodes pédagogiques** : chaque module est composé d'expérimentations, de courts exposés théoriques et de mises en situation.
- **Méthodes d'évaluation** : mises en situation et quiz
- **Validation** : attestation de compétences
- **Profil des formateurs** : les formateurs du RYE conjuguent la double compétence d'enseignant ou d'éducateur et de professeur de yoga.