

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 ?

RÉSUMÉ DES DOCUMENTS REQUIS POUR VOTRE INSCRIPTION :

- Bulletin d'inscription et fiche de renseignements complétés et signés
- Chèque de 35 euros pour votre cotisation au RYE (sauf si déjà adhérent) *
- Chèque de règlement de la formation *
- Certificat de yoga signé par votre professeur
- Enveloppe timbrée et libellée à votre adresse (seulement si vous souhaitez recevoir la convocation par courrier et non par e-mail)

* Les deux chèques doivent être distincts et adressés à l'ordre de « RYE France »

LES FORMATIONS RYE 2016 - 2017

TECHNIQUES DE YOGA DANS L'ÉDUCATION

(TYE)

40 heures

4 week-ends

ou 6 jours à Paris

(formule intensive réservée aux professeurs de yoga)

TECHNIQUES DE RELAXATION DANS L'ÉDUCATION

(TRE)

40 heures

4 week-ends

STAGE RÉSIDENTIEL

(en été) - 48 heures

5 jours

STAGES DE SPÉCIALISATION

(en week-end) - 10 heures

Inscription à l'unité :

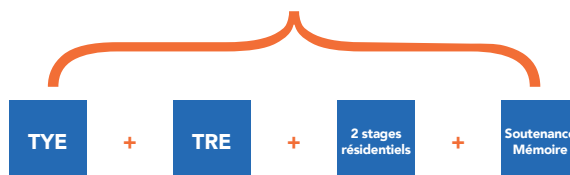
- Yoga pour les enfants de maternelle et élémentaire
- Yoga nidra adapté aux enfants et aux adolescents
- Yoga pour adolescents
- Développement de l'enfant et yoga
- Préparation aux examens par le yoga

CERTIFICAT RYE

Le certificat RYE est délivré à l'issue du suivi des formations TYE et TRE, de deux stages résidentiels et d'une soutenance de mémoire.

Ce certificat permet de figurer dans la liste des personnes formées par le RYE, association reconnue par le ministère de l'Éducation nationale, et à ce titre qualifiées pour intégrer des techniques de yoga dans leurs classes et/ou en atelier.

CERTIFICAT
RYE



Nos formations ont lieu à Paris, Lille, Rennes, Bordeaux, Grenoble, Saint-Raphaël, à La Réunion et en Guadeloupe.

Trouvez une formation dans votre région sur : www.rye-yoga.fr

35, rue Rousselet – 75007 Paris
Tél : +33 (0)9.73.50.73.21
E-mail : contact@rye-yoga.fr

N° de formateur : 11 75 52767 75
N° SIRET : 409 890 019 00030

RYE

RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION

STAGE DE FORMATION

TECHNIQUES DE RELAXATION DANS L'ÉDUCATION (TRE)

Année 2016-2017

GRENOBLE



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.

La relaxation est une manière efficace de créer la détente sur le plan intellectuel, physique et émotionnel. C'est une pratique essentielle pour favoriser l'apprentissage, car la détente facilite l'assimilation des informations et atténue les effets du stress. Par ailleurs, les temps de pause sont indispensables à la mémorisation.

Durant la formation, diverses techniques sont abordées afin de permettre aux participants de les appliquer à bon escient selon le public, le cadre et le moment.

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.

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 DU FORMATEUR

Les formateurs du RYE conjuguent la compétence d'enseignant ou d'éducateur et celle 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	8-9 oct. 2016	19-20 nov. 2016	14-15 janv. 2017	11-12 fév. 2017

Horaires :

Samedi : accueil à 13 h 30, séance de 14 h à 18 h

Dimanche : séance de 9 h à 16 h

Situé proche de Grenoble et accessible en transports en commun, le lieu sera précisé dans la convocation adressée par e-mail au plus tard 15 jours avant le stage.

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

CONTENU DE LA FORMATION

1^{er} 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^e week-end. Respirer, visualiser

Ce deuxième stage met l'accent sur la détente induite par le souffle ou par les évocations mentales. Il présente des techniques issues du yoga, mais aussi de la sophrologie et d'autres méthodes occidentales (Vittoz, Schultz...). Il 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^e week-end. Vers une attention centrée

Le troisième stage est centré sur le lien entre relaxation et attention. Il 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^e 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'ancrer 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. 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 font 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.

En 2013, le RYE a reçu l'agrément de l'Éducation nationale, au titre de son concours à l'enseignement public.

BULLETIN D'INSCRIPTION

(Vous pouvez également procéder à votre inscription directement sur notre site Internet : www.rye-yoga.fr)

TECHNIQUES DE RELAXATION DANS L'ÉDUCATION (TRE)

Stage de formation

NOM

Prénom

Adresse

Téléphone

E-mail

Je m'inscris au stage « Techniques de relaxation dans l'éducation », qui aura lieu les 8-9 octobre, 19-20 novembre 2016, 14-15 janvier et 11-12 février 2017 à Grenoble

Je verse la cotisation de 35 € pour adhérer au RYE (nos formations sont réservées aux adhérents)
Chèque distinct à l'ordre de « RYE France »

FORFAIT INDIVIDUEL (hors hébergement et repas) : 770 €

Je règle la totalité : 770 € (possibilité de payer en plusieurs fois – pour cela, veuillez contacter le secrétariat)
Chèque à l'ordre de « RYE France »

Date et signature :

.....
Si vous annulez votre inscription, vous pourrez être remboursé jusqu'à 3 semaines avant le début du stage (50 € 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.fr