



**Programme de formation**  
**Initiation aux techniques de yoga et relaxation en milieu scolaire**

**Durée**

- 6 à 10 heures

**Public**

- Professionnels de l'éducation, appartenant à l'équipe pédagogique d'un établissement ou d'un groupe scolaire.

**Compétences visées**

- Utiliser des techniques de yoga et relaxation adaptés au milieu scolaire.

**Aptitudes visées**

- Guider des exercices de yoga et relaxation adaptés aux besoins des élèves, afin de leur permettre de se calmer et de se concentrer dans un climat de classe apaisé.

**Pré-requis**

- Expérience dans l'enseignement du premier ou du second degré.

**Compétences requises**

- Aucune compétence requise

**Moyens pédagogiques**

- Présentation théorique, support de cours numérique, autodiagnostic, quizz, discussions, étude de cas, exercices pratiques, mise en situation.

**Matériel nécessaire**

- Pour les formations en distanciel, se munir d'un ordinateur, d'une connexion internet, d'une webcam, d'un microphone.

**Lieu**

- Formation en présentiel : l'établissement scolaire des participants.
- Formation à distance possible si nécessité : en visioconférence

**Tarif**

- sur devis

**Effectif**

- De 4 à 15 participants

**Modalités pédagogiques**

- Présentiel
- Ou distanciel (visio-conférence)

**Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :**

- Feuilles d'émargement
- Evaluations de fin de module (QCM)
- Formulaires d'évaluation de la formation

**Délai d'accès**

- Inscription jusqu'à une semaine avant le début de la session.

**Calendrier des prochaines sessions**

- Dates à la demande, définies en concertation avec le responsable formation de l'établissement scolaire.

**Prise en compte du handicap**

- Dans un souci de nous adapter au public en situation de handicap, Harmoniz s'engage à mobiliser les ressources nécessaires et à solliciter les partenaires compétents (CRFH Aquitaine) pour permettre la compensation de ce handicap.

**Equipe pédagogique :**

- Fanny Durand est la directrice de Harmoniz Formation et formatrice qualifiée en charge de ce programme de formation.
- Enseignante-formatrice pendant 20 ans dans l'éducation nationale, elle est à son compte depuis 3 ans dans la formation continue d'adultes. Elle intervient en entreprise dans les secteurs public et privé (efficacité professionnelle, gestion du stress et développement personnel) et en établissements scolaires auprès des élèves et de leurs enseignants (techniques de yoga, relaxation et méditation de pleine conscience).
- Elle est formée en méditation de pleine conscience (SYMBIOFI, MBSR Aquitaine et Cogito'z) et en yoga (ENPY et RYE). Elle est responsable des formations RYE pour la Région Nouvelle-Aquitaine.

**Déroulé de la formation :**

- 6 à 10 heures de formation réparties en 3 à 5 modules de 2 heures.

**Contenu de la formation**

- Formation pédagogique :
  - Module 1 : C'est quoi le yoga ? Pourquoi faire du yoga dans sa classe ? Quels sont ses bienfaits sur la concentration, le stress et les apprentissages ?
  - Module 2 : Comment adapter des exercices à ses élèves selon leur âge et leurs besoins ?
  - Module 3 : Comment guider un exercice de yoga dans sa classe ?

- Module 4 : entraînement à la guidance d'exercices entre pairs
- Module 5 : analyse de pratiques professionnelles et entraînement à la guidance d'exercices en réponse à des problématiques de classe.

- Séance en classe : en option : la formatrice anime des séances en classe pendant que les enseignants en formation observent.

**Modalités d'inscription :**

Contactez-nous par mail ou par téléphone pour échanger avec nous sur vos besoins. Nous nous ferons un plaisir de vous accompagner dans votre projet de formation et de vous proposer un devis.

Contacts : Fanny Durand / 06-19-92-72-49 / [contact@harmoniz-bordeaux.fr](mailto:contact@harmoniz-bordeaux.fr)