



**INITIATION AUX TECHNIQUES  
DE BIEN-ÊTRE EN CLASSE  
POUR LES PROFESSIONNELLS DE L'EDUCATION**

## Contact

**Christelle Pottier, professeure de yoga  
Intervenante RYE, organisme agréé  
par l'Education Nationale  
Nantes & Région Ouest**

**Téléphone**

06 63 16 24 38

**Site Web**

[www.airederepos.fr](http://www.airederepos.fr)

**E-MAIL**

[christelle@intera-innovation.com](mailto:christelle@intera-innovation.com)



## OBJECTIFS

Sensibiliser les professionnels de l'éducation en adaptant des techniques issues du yoga et de la relaxation aux besoins éducatifs dans un cadre collectif et laïc.

Les techniques transmises combinent ainsi :

- un contenu adapté et reconnu par l'Education nationale,
- des ressources favorisant les facultés exécutives d'attention, de concentration et de mémorisation ;
- un support à l'élève dans la découverte de son savoir-être et de ses habilités psychosociales ;
- une opportunité d'instaurer un cadre de vivre-ensemble satisfaisant au mieux les besoins individuels et collectifs.

Les ateliers proposés sont construits avec vous : nous choisissons ensemble les objectifs et les modalités d'intervention qui permettront de les atteindre (nombre de séances, durée, nombre de participants, etc.)



### Public concerné

Enseignants (de la maternelle à l'université), animateurs péri-scolaires, éducateurs ....

### Modalités pédagogiques

Exposés, échanges avec les participants et mises en pratique

### Modalités d'évaluation

Evaluations intermédiaires / restitutions d'expérimentations à l'oral durant les sessions / guidage d'un exercice / compte-rendu final

### Format

10h en présentiel (réparties sur 2 à 5 séances)

**“Le développement des sens intérieurs ouvre de nombreuses et vastes perspectives dans le domaine de l'apprentissage, notamment de l'assimilation du savoir. ”**

## CONTENU DE LA FORMATION

Aborder de manière personnelle ces techniques et enseignements est une première approche qui permet de s'approprier la pratique, quelle que soit son expérience afin de pouvoir la partager aux groupes d'enfants accompagnés.

Le déroulé se compose de trois parties :

### Découverte

01

Exercer les participants aux techniques de bien-être pour appuyer la transmission aux enfants sur une pratique personnelle

### Théorie

02

Apporter des outils simples et concrets de yoga et de relaxation à utiliser en classe ou tout autre structure éducative.

### Pratique

03

Permettre aux participants, par un entraînement progressif, de guider ces exercices.

Il s'agit d'une initiation, qui permet d'utiliser des techniques de yoga et de relaxation dans la classe. Pour approfondir il est nécessaire de pratiquer le yoga soi-même et se former davantage.