

Stage de Yoga pour les ados

Préparation aux examens

5 séances du samedi 18 mai au samedi 15 juin 2019

Samedi 14h30-15h30, Maison Récamier, Place de l'Eglise, Bièvres



Public concerné

- 15 ans et plus (brevet et bac ou équivalent)

Formule

- Stage de 5 séances d'1h, sur 5 semaines de la semaine 20 à la semaine 24 (le bac - semaine 25, le brevet - semaine 26)
- Samedi 14h30-15h30 Maison Récamier, Place de l'Eglise, Bièvres
- Max 8 participants

Objectifs

- Renouer avec son corps, l'habiter, afin de se reconnecter avec nos ressources internes
- Savoir se relaxer et éliminer les tensions
- Favoriser un sommeil de qualité
- Redynamiser le corps et trouver une meilleure posture.
- Cultiver la confiance en soi
- Améliorer la concentration et la mémorisation
- Favoriser le vivre ensemble et le respect

Contenu des séances

- Des postures de yoga et des exercices de respiration adaptées et proposées progressivement :
 - des exercices relaxants pour retrouver la détente et un meilleur sommeil.
 - des exercices énergisants qui ouvrent le corps pour combattre la fatigue et contrebalancer le temps passé devant un bureau (souvent avachi).
 - des exercices pour promouvoir l'ancrage, la concentration et la confiance en soi.
- Des exercices de visualisation et de yoga nidra (méditation guidée).



- La pratique des mudras (gestes des mains) qui s'appuie sur l'acupressure et la réflexologie et qui peuvent être un outil efficace pour la préparation mentale à une tâche (se recentrer, activer la mémoire, se détendre).
- l'utilisation de balles de massages

Le RYE (Recherche sur le yoga dans l'éducation)

- Association française mondialement reconnue dans son domaine qui mène des recherches scientifiques et qui développe les programmes de formation depuis plus de 40 ans.
- Agréée par l'Éducation Nationale depuis 2013, la charte du RYE prône, entre autres, la laïcité et le respect de l'enfant dans son développement anatomique et cognitif.
- Le professeur, Claire, est spécifiquement formée par le RYE dans « la préparation des examens par le yoga ».

Mise en place

- Les participants doivent s'inscrire de bon gré pour la durée du stage.
- Les participants doivent apporter un tapis s'ils en possèdent un
- Pour rentrer chez eux avec quelques supports utiles et disponibles à long terme, un petit lutin sera fourni

Tarif = 40 € les 5 séances

Renseignements et inscription

- ESLB : www.elsbievres.fr (*inscription en ligne possible à partir du 9 avril 2019*), elsbievres_91@orange.fr et téléphone : 01 69 41 87 94
- Ouvert aux adhérents et non adhérents ESLB, biévrois et non biévrois

