

Formation continue attestée

Calme et Relax: pratiques corporelles de bien-être

Ce cours vous permettra de découvrir et d'expérimenter différentes approches de pratiques corporelles de bien-être pouvant être réalisées en classe, à la gym ou en extérieur.

Ces exercices aideront les élèves à mieux apprendre et permettront aux enseignant-e-s de mieux gérer leur classe.

Ce cours permettra aux enseignant-e-s d'explorer différentes techniques de relaxation en lien avec le corps et le mouvement. Les domaines abordés seront les assouplissements, le renforcement musculaire, les massages, les techniques de respiration et de visualisation.

Pratiqués régulièrement sous forme de petites pauses dédiées au corps, ces exercices permettent aux enfants de mieux se connaître, de se détendre et de se centrer. Il en découle une meilleure capacité de concentration et d'apprentissage. Les enseignant-e-s qui pratiquent cette méthode constatent une amélioration du climat de la classe.

Intentions

Permettre aux participantes et participants de :

- s'approprier quelques pratiques corporelles de bien-être en les expérimentant
- découvrir une méthode concernant différents domaines corporels facilement adaptable en classe comme à l'extérieur
- aborder le thème du bien-être et de la relaxation de manière ludique

Modalités de travail

2 rencontres de 3 heures

Animation en salle de sport avec mise en pratique entre les participant-e-s.

Formatrices, formateurs

Barbara Deschamps, maîtresse d'éducation physique et animatrice "Calme et Relax" aux cycles 1 et 2, mandatée par l'UER EPS

Cours 23-CM075

Destinataires

Cette formation s'adresse principalement aux enseignant-e-s de 1 à 8P (cycles 1 et 2).

Mode d'inscription

Inscriptions individuelles ou collectives

Pour les inscriptions collectives:

- le nombre de participant-e-s doit être compris entre 10 et 20 personnes maximum,
- ces inscriptions peuvent se faire en tout temps.

Dates

Mardi 9.1.2024,
mercredi 31.1.2024,
de 14h30 à 17h.

Délai d'inscription

24 novembre 2023

Matériel des participant-e-s

Vêtements confortables,
tapis de yoga ou
couverture

Frais

Aucun

Contacts

Tél. : +41 21 316 95 70
Fax : +41 21 316 24 21
filieres-fca@hepl.ch
candidat.hepl.ch/fc

Informations administratives

Filière Formation continue attestée
Haute école pédagogique
Avenue de Cour 33
CH-1014 Lausanne

Inscriptions

Inscription en ligne ou
bulletin d'inscription sous
candidat.hepl.ch/fc