

Formation courte

Calme et Relax: pratiques corporelles de bien-être (24-CM075)

L'essentiel

**Dates**

Mar. 21.01.2025 - 14h00 à 16h30
Mer. 12.02.2025 - 14h00 à 16h30

**Durée**

2 rencontres de 3 heures
6 heures

**Délaï d'inscription**

Ven. 06.12.2024

**Inscriptions**

Inscriptions individuelles ou collectives (*)

**Organisation de la formation**

En présentiel

**Lieu**

HEP Vaud

**Prérequis**

Aucun

**Certification / attestation**

Attestation

Description

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 auto-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.

Objectifs

Permettre à la participante / au participant 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

Intervenante et intervenant

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

Publics

Assistant-e-s à l'intégration
Enseignant-e-s 1 à 4H (cycle 1/primaire)
Enseignant-e-s 5 à 8H (cycle 2/primaire)
Enseignant-e-s 9 à 11H (cycle 3/secondaire I)
Enseignant-e-s spécialisé-e-s
Enseignement post-obligatoire/secondaire II

Thématiques

Gestion de la classe
Inclusion et diversité
Santé et sécurité

Domaine

Corps et mouvement

Matériel requis

Vêtements confortables, tapis de yoga ou couverture

Frais

Aucun

(*) Inscriptions collectives sur notre site