

## 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

**Décalé 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