

<b>Formation - 2 jours (Cycle 1)</b> <b>ENSEIGNANTS &amp; ÉDUCATEURS</b> RESPIRATION - MÉDITATION - RELAXATION <b>Améliorer sa posture relationnelle</b> <b>Gagner en sérénité</b> <b>Mieux gérer un groupe</b>	<b>Lundi 9 Avril</b> <b>10h à 16h30</b> <b>Mardi 10 Avril</b> <b>9h à 16h30</b> <b>280€ frais pédagogiques</b> Non résidentiel Plus d'infos: en cours
---	---

La pédagogie de nos jours s'accorde à dire qu'un apprentissage peut être mené à bien dans la mesure où la confiance et le calme sont instaurés.

La charge de travail, le bruit, les relations avec les collègues, les temps d'écoute auprès des jeunes, tout cela nécessite de trouver en soi une énergie considérable. Pour être soutenu dans cette démarche, commençons pas s'accorder ce soutien à soi-même.

Où trouvez ce tonus juste ? Comment se recharger ? Comment éliminer les tensions et faire de la place pour l'écoute et faire de son activité un moment plaisant.

Cette formation est surtout une expérience à vivre et à partager dans le but d'être au cœur de soi-même. Elle propose un entraînement au lâcher prise, à la concentration sur ses sensations corporelles et émotionnelles, de façon à conduire un groupe d'enfant ou d'adolescents dans les conditions les plus paisibles.

#### PUBLIC CONCERNE

- **Cette formation s'adresse à des adultes en charge de groupe d'enfants et d'adolescents**
- Toute personne désireuse de s'épanouir pleinement dans son métier, de retrouver les circuits de ses propres ressources internes.
- Toute personne qui souhaite s'accorder un temps de pause et d'observation de ce qu'il transmet en termes d'énergie et de calme.
  - L'adulte peut participer s'ils s'engagent à s'entraîner très régulièrement 20' avec quelques exercices de son choix dans le panel proposé.
  - Si ce n'est pas le cas, le stagiaire ne sera pas en mesure de s'épanouir dans cette approche et ne pourra pas envisager de participer au module 2 (2 Jours dates à définir)

#### OBJECTIFS

**A l'issu du Module 1 vous serez en mesure :**

- De refaire les exercices par vous-même.
- De les transmettre au groupe de stagiaires présents à titre d'entraînement
- De choisir votre parcours personnalisé selon l'humeur du moment
- De proposer aux enfants et adolescents des « moments » de recentrage, de retour au calme, de concentration.

## CONTENU

### Les Trois axes

- LA POSTURE : la posture relationnelle et mieux vivre son animation, la bienveillance et « Moi »
- LES EMOTIONS : gagner en sérénité pour soi-même et pour le groupe
- EMPATHIE et TRANSMISSION au groupe

**Le jour 1** : réservé au travail de l'adulte, peut également servir dans des relations professionnelles quelques quelles soient.

**Le Jour 2** : destiné au travail avec le groupe d'enfants et d'adolescents

### MATERIEL

- Un cahier de l'apprenant sera remis aux stagiaires
- Le matériel de détente, tapis, coussins, couverture, support de méditation est fournis
- Se munir de quoi écrire, cahier etc....feutre couleur...

## QUELQUES EXEMPLES...

JOUR 1 - A DESTINATION DE L'ADULTE		
Rituel de début de journée	Ancrage	
	Respiration inversée	
	Tension - Détente	
	Evacuation des tensions	
	Etirements	
	La cible	
	La plume	
	Les hémicorps	
	Relaxation debout	
	Relaxation couchée	
Rituels de 1 <sup>er</sup> contact avec le groupe		
Rituel de fin de cours, se séparer		

## LIEUX

- Espace 24, 24 rue de l'Oume, 26400 SAOU (au cœur du village)
- Se garer vers la mairie, puis 150 m à pied, franchir le pont de pierre rue de l'Oume

## INTERVENANTE

### Sophie TRESCA

Enseignante de Yoga Méditation, Sophrologue. Diplômée FNY et IPEES

Consultante « Gestion du stress » en entreprise

Cours hebdomadaires à L'Espace 24

Consultation individuelle de Sophrologie

Espace 24, 24 rue de l'Oume 26400 SAOU

Tél : 06.10.82.38.38

Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com

[www.yoga-sophrologie-drome.fr](http://www.yoga-sophrologie-drome.fr)

## TARIF

- **280€**
- **18€** repas végétarien

## INSCRIPTION

- Groupe maximum de 8 personnes
- L'inscription est effective en adressant **298€** par chèque à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saoû.
- Cette inscription vous sera remboursée en cas d'annulation du stage par manque de participants.

## ACCES :

### Voiture :

Sortie Valence Sud : 40'

Sortie Loriol : 40'

Sortie Montélimar Nord : 40'

### En train :

Gare TGV Montélimar : 25'

Gare Valence TGV : 40' voiture ou correspondance gare de Crest

Gare de Crest : 15' : Possibilité de Taxi du conseil régional, 5€ nous consulter.

## HEBERGEMENTS TOUS BUDGETS

Office du tourisme de Saoû : <http://paysforetdesaou-tourisme.com/>

Bulletin d'inscription à la formation

**Formation - 2 jours (Cycle 1)**  
**ENSEIGNANTS**  
**& ÉDUCATEURS**

Dates	9 et 10 Avril 2018
Prénom	
Nom	
Adresse	
Tél	
Mail	
Quel métier exercez-vous? Depuis combien de temps ?	
Décrivez votre motivation à participer	
Comment avez-vous connu le stage ?	
Avez-vous déjà pratiqué le Yoga, La Méditation ?	
Inscription à verser: 298€	Chèque libellé "TRESCA"
Envoyer à :	Sophie TRESCA : Espace 24, 24 Rue de l'Oume 26400 SAOU

J'accepte les conditions d'annulation

Date et signature