



TOUS PLUS HEUREUX A L'ÉCOLE

POUR ENSEIGNANTS ET ÉDUCATEURS

MAINTENIR SA MOTIVATION
SE RESSOURCER
RESTAURER SES RESSOURCES INTERNES
GAGNER EN SERENITE

RESPIRATION - MÉDITATION - SOPHROLOGIE

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.

Il vous sera proposé de vivre également des exercices concrets que vous pourrez distillés au fil de l'eau de vos interventions avec les jeunes, selon le temps que vous disposez et l'atmosphère qui règne dans le groupe.

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 qui aura lieu aux vacances de Toussaint 2020.

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 les besoins perçus dans vos classes ou groupes.
- 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 pour lui-même, peut également servir dans des relations professionnelles quelques quelles soient.

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

Le jour 3 : destiné à l'entraînement face au groupe et en binôme

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	

LIEUX DE LA FORMATION

- Espace 24, 24 rue de l'Oume, 26400 SAOU (au cœur du village)

HORAIRES DE LA FORMATION

- 9h à 17h (1^{er} jour démarrage à 10h)

INTERVENANTE

Sophie TRESCA

Sophrologue, diplômée IPEES
Enseignante de Yoga Méditation, Diplômée FNY
Consultante « Gestion du stress » en entreprise
Cours hebdomadaires à L'Espace 24
Consultation individuelle de Sophrologie
Cohérence Cardiaque

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

TARIF

- **320€ à titre individuel**
- **560€ au titre de la formation prise en charge OPCEA**
- **+ 3 repas végétariens (20€ le repas)**

INSCRIPTION

- Groupe maximum de 8 personnes
- L'inscription à titre personnel est effective en adressant **320€** par chèque à l'ordre « **TRESCA** » 24, rue de l'Oume 26400 Saoû.
- Pour une inscription prise en charge, nous demander le contrat de formation.
- 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 CONSULTER ONGLET « VILLAGE » SUR LE SITE INTERNET

<https://yoga-sophrologie-drome.fr/le-village>

Bulletin d'inscription à la formation
« TOUS PLUS HEUREUX A L'ECOLE
ENSEIGNANTS –EDUCATEURS – ELEVES » **MODULE 1**

Dates	2 – 3 - 4 MARS 2020
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 ?	
<ul style="list-style-type: none"> • Inscription à verser: 320€ à titre individuelle • Demander le contrat de formation pour la prise en charge OPCEA • Prévoir 60€ pour les 3 repas, à régler sur place 	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