



RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION

TECHNIQUES DE RELAXATION DANS L'ÉDUCATION

Le compte rendu d'expérimentation

I. Forme et remise du compte rendu

À envoyer **au plus tard deux mois après la fin de la formation** à l'adresse **CR@rye-yoga.fr**

a) Le texte

- ✓ De 2 à 4 pages (*pas plus de 4 pages, soit environ 8 000 caractères espaces compris*)
- ✓ Sous forme de fichier **PDF**
- ✓ Nom du fichier texte : *TRE_Année_Ville_CR_VotreNom* (ex. : TRE_2018-19_Lille_CR_VDurand)
- ✓ Mentions indispensables (**dans le fichier!**) : lieu et dates de la session suivie, votre nom, **vos** adresse mail
- ✓ Objet du mail : « CR TRE » + année + lieu de la session suivie (ex. : CR TRE 2018-19 Lille)

b) L'enregistrement

- ✓ Sous forme de fichier numérique (de 4 à 15 minutes), de préférence réalisé pendant la séance avec les élèves
- ✓ À envoyer par WeTransfer, lien Dropbox ou OneDrive, ou tout autre système prenant en charge les fichiers trop lourds pour être envoyés par e-mail
- ✓ Nom du fichier audio : *TRE_Année_Lieu_YN_VotreNom* (ex. : TRE_2018-19_Lille_YN_VDurand)

II. Contenu du compte rendu

Séance de yoga pour enfants ou adolescents incluant un yoga nidra

Plan du compte rendu

- Contexte : cadre (classe ou atelier), âge des élèves, nombre d'élèves, lieu, moment de la journée et de l'année (place de la séance dans la progression), durée de la séance complète et du yoga nidra
- Objectif(s) de la séance
- Thème, support et matériel, le cas échéant
- Déroulé de la séance
- Rédaction complète du yoga nidra
- Prolongement proposé
- Effets constatés
- Commentaires des élèves

Ajoutez les remarques que vous jugerez utiles (par exemple sur les difficultés rencontrées et la manière dont vous y avez fait face ou pourriez y faire face une autre fois)

TECHNIQUES DE RELAXATION DANS L'ÉDUCATION

Critères d'évaluation du compte rendu

Respect des consignes

- Nombre de pages
- Nom du fichier et objet du mail
- Mentions personnelles indispensables
- Présence des informations utiles sur le contexte de la séance (classe ou atelier, horaires, lieu, participants, etc.)

Adaptation au contexte et au public

- Adaptation au cadre : classe ou atelier, horaires, espace, nombre de participants, etc.
- Adaptation à l'âge des élèves : thème, supports, durée, rythme, etc.

Connaissance des techniques de yoga et de relaxation dans l'éducation, et capacité à les appliquer

- Objectif(s) de la séance : pertinence, précision
- Construction de la séance : respect de l'échelle de Patañjali dans la structure générale, bonne compréhension des différentes étapes, place et durée du yoga nidra
- La technique de yoga nidra : étapes, transitions, rotation de la conscience, etc.
- Guidage du yoga nidra : vocabulaire adapté, consignes précises, voix assurée et détendue (volume, articulation, modulation, ton), rythme et débit (pauses, silences)
- Prolongement pertinent

Observation et analyse de sa pratique

- Description des élèves avant, durant, après la pratique : leurs attitudes, leurs commentaires
- Bénéfices : points forts de la séance
- Obstacles : difficultés éventuellement rencontrées et suggestions sur la manière de les résoudre