

Le RYE fut fondé en 1978 par **Micheline FLAK**, professeur de yoga, chercheuse en sciences de l'éducation à l'Institut Supérieur de Pédagogie à Paris et **Jacques de Coulon**, philosophe, directeur de lycée en Suisse.

Le RYE est actif en Belgique depuis **1991**.

Développé par des éducateurs pour des éducateurs, le RYE voit son audience grandir dans de nombreux pays d'Europe, d'Amérique latine, ...

## ACTIVITÉS DU RYE - BELGIQUE

- Formation approfondie aux techniques RYE en trois ans.
- Séances d'information sur les techniques du RYE.
- Séminaires et ateliers sur des sujets complétant certains aspects de la formation RYE.



# CONTACT

[secretariat.rye@gmail.com](mailto:secretariat.rye@gmail.com)



Groupe de Recherche  
sur le Yoga dans  
l'Éducation

FORMATION AUX  
TECHNIQUES DE  
YOGA ET DE  
RELAXATION À  
L'ÉCOLE

RYE Belgique rye\_belgique

<https://www.ryebelgique.be>



## L'ÉCOLE DU RYE BELGIQUE

La formation de l'école du R.Y.E a ceci de particulier qu'elle s'articule sur deux cercles : celui du yoga et celui des sciences de l'éducation.

Le résultat de cette rencontre est unique et original. Dans nos classes, nous sommes de plus en plus confrontés à des enfants qui rencontrent des difficultés pour se concentrer ou mémoriser. Parfois ils sont fatigués, survoltés, démotivés ...

Beaucoup de méthodes pédagogiques parlent d'objectifs et de techniques à utiliser pour apprendre. Peu donnent à l'enfant les moyens de se mettre dans les meilleures conditions possibles pour aborder les apprentissages.

Avec des exercices souvent simples, ludiques et créatifs mais issus de techniques qui ont fait leurs preuves depuis des milliers d'années, le yoga et la relaxation répondent aujourd'hui à cette exigence.

## POURQUOI LE YOGA À L'ÉCOLE ?

Pour proposer des activités :

- simples et ludiques
- directement applicables en classe
- qui aident l'élève à :



**VIVRE-ENSEMBLE ET SE  
RESPECTER**



**ÉLIMINER LES PENSÉES  
NÉGATIVES**



**SE METTRE EN BONNE  
POSTURE**



**RESPIRER POUR GÉRER SES  
ÉMOTIONS**



**SE RELAXER POUR  
RECENTRER SON ÉNERGIE**



**AMÉLIORER SA  
CONCENTRATION ET  
MÉMORISATION**

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Cette formation s'adresse aux enseignants, aux éducateurs, aux professeurs de yoga et à toute personne désirant s'initier aux techniques de yoga et de relaxation pour enfants et adolescents.

La formation comprend **17 jours**, dont 3 sur les techniques RYE et un stage d'été. Ces 17 jours peuvent être répartis sur 3 ans ou plus.

*Il n'est pas obligatoire de suivre la formation pour participer à une activité.*