

YOGA

S'engager dans une pratique yogique qui libère, émancipe, en réalisant l'union du mental, du corps et de l'esprit, et tendre vers une pratique de plus en plus autonome

SAVOIR ÊTRE SOCIAL

Construire un espace propice à la pratique (silence, portable).

Coopérer pour progresser.

S'affirmer dans la bienveillance.

SAVOIR FAIRE PHYSIOLOGIQUE ET MOTEUR

Développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique.

S'affirmer dans une posture juste pour s'apaiser, se stimuler ou s'équilibrer.

Explorer, exploiter la respiration en vue de son allongement.

Rechercher l'union du corps et de la respiration.

SAVOIR PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

Apprendre à se reconnecter à soi (pleine présence, respiration, méditation...).

Apprendre à se concentrer.

S'approprier des contenus théoriques et philosophiques pour développer des valeurs de justesse et de cohérence personnelle (authenticité, sincérité).

ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Niveau 1 : Produire une routine cohérente (concentration, asanas, pranayama).

Niveau 2 : Construire une pratique autonome et régulière.

FORMAT D'ÉVALUATION

Réalisation d'une routine personnelle semi imposée ou imposée comprenant les différents éléments du yoga, et d'une fiche d'expérience