

Yoga et méditation pour les éducateurs : soyez un bon professeur, soyez le meilleur de vous-même

STAGE FINANCÉ PAR ERASMUS+

Notre mobilité en Irlande : cours structuré du 08/08/2022 au 13/08/2022

L'expérience Erasmus + est une façon de **s'enrichir personnellement , d'améliorer son niveau de langue et de découvrir une autre culture pour les élèves mais également pour le personnel.**

Nous avons été 6 enseignantes du collège à avoir suivi pendant une semaine un cours structuré en Irlande,dans la belle ville de Dublin du 08 au 13 août 2022.

Ce fut une expérience très enrichissante de par les rencontres internationales que nous y avons fait.

Et nous ne pouvons que le conseiller à nos collègues désireux de se lancer dans l'aventure ERASMUS.

DESCRIPTION DU COURS

Ce cours vise à enseigner aux éducateurs la pratique du yoga en tant qu'outil puissant pour gérer le stress, améliorer leurs compétences pédagogiques et améliorer leur santé physique, mentale et émotionnelle.

En découvrant différents styles de yoga, et donc plusieurs poses, techniques de respiration et de méditation, tout au long du cours, les participants ont proposé comment ces pratiques peuvent améliorer leur capacité à maintenir un climat favorable dans leur communauté scolaire et à soutenir la résilience à l'intérieur et à l'extérieur de la salle de classe.

Enfin, une partie du cours est consacrée aux bonnes pratiques d'initiation aux techniques de yoga et de méditation pour les élèves.

A titre indicatif, voici des situations où le yoga peut venir en aide aux enfants. Il est reconnu que le port du cartable trop chargé et la position assise en classe, peuvent avoir des effets négatifs sur leur dos. Certaines postures, pratiquées quotidiennement peuvent compenser leurs conséquences désastreuses, difficiles à contourner sur le plan pratique, en éliminant les tensions. La relaxation prend ensuite le relais pour rétablir la circulation de l'énergie. Le résultat s'exprime par un bien être physique qui a des retombées sur leur comportement

Les techniques de respiration ont un rôle à jouer au niveau émotionnel et mental.

LES TÉMOIGNAGES DES ENSEIGNANTES /

La respiration joue un rôle essentiel dans le yoga. Inspirer et expirer, nous le faisons tous les jours, mais par le yoga, nous devons surtout sentir cette respiration. Aussi les exercices faits ont pour but de mieux comprendre la circulation de l'air d'une part et de respirer en pleine conscience d'autre part. Dans la pratique du yoga, il faut respirer par le ventre, le gonfler comme pour un ballon sur une respiration longue et lente, puis le dégonfler sur une expiration tout aussi longuement et lentement. On peut ainsi suivre le flux du souffle et le contrôler en plaçant sa main bien à plat sur son ventre et se concentrer sur son mouvement. Cette respiration ventrale a de nombreux bienfaits sur notre bien-être et notre forme physique. La pratique est rendue plus facile, car il faut poser correctement son souffle dans les mouvements.

Bien respirer c'est vivre mieux ! Outre une belle posture, la pratique du yoga augmente nos capacités respiratoires, évacue nos tensions nerveuses et booste notre énergie. Les exercices de respiration peuvent se faire à tout moment de la journée pour se relaxer, pour évacuer des tensions, pour se préparer à un rendez-vous important. En étant plus calme, plus zen, on peut mieux exploiter son potentiel. Autre bien fait, le yoga a des effets bénéfiques sur le sommeil.

Une posture toute simple pour apaiser son corps et bien démarrer sa journée. Mettez-vous en position du lotus (jambes repliées jusqu'aux fesses) ou étirez vos jambes à l'horizontal devant vous, dos bien droit, détendez vos épaules et vos bras, et vos mains sont posées sur vos jambes. Vous allez étirer votre colonne vertébrale en inspirant longuement et lentement en levant les bras parallèles au-dessus de votre tête. Sentez l'air qui circule dans votre corps. Marquez un temps d'arrêt (en comptant jusqu'à quatre par exemple) puis abaissez vos bras sur une expiration tout aussi longue et lente. Le souffle marque ainsi le début et la fin de votre mouvement. Cet exercice permettra de renforcer votre colonne vertébrale en soulageant votre dos, et à ouvrir votre poitrine pour améliorer la qualité de votre respiration.

Cette expérience « Yoga et Méditation » en Irlande m'a été très profitable. Respirer, ne penser qu'à soi-même, prendre soin de soi, c'est ce qu'on oublie de faire dans cette société qui vit à cent à l'heure. Ce stage m'a permis de revoir ma posture, de m'oxygéner, d'évacuer mes douleurs et d'être plus positive.

Mrs CLAIN

J'ai été agréablement surprise par le cours structuré. C'était ma première expérience Erasmus +. Au début, je craignais de ne pas pouvoir suivre le cours car tout se fait en anglais. Cependant, les formatrices avaient un support en anglais qui nous permettait de pouvoir comprendre plus aisément le cours. Lors de cette formation j'ai pu voir comment faire pour adapter certaines postures de yoga afin de pouvoir le faire en classe. Le cours structuré m'a permis aussi de connaître les noms des différentes postures.

Mrs VALLIAMÉE

Il s'agissait de mon second voyage en Irlande et premier dans le cadre d'une mobilité personnel Erasmus+. J'ai adoré revoir les paysages montagneux et herborés irlandais avec ses petits moutons. Le cours structuré « Yoga et méditation » nous a permis de profiter d'un cadre agréable lors de notre formation. J'avais hâte de prendre mon tapis de yoga chaque matin pour m'installer en extérieur afin de réaliser l'activité pratique du matin. Réaliser certaines positions surtout lors de la phase dynamique de la séance n'étaient pas choses aisées, mais Amy et Susan nos formatrices m'ont proposé des alternatives. Un autre moment très agréable de la formation : la séance quotidienne de méditation ! J'ai adoré mettre en pratique mes apprentissages avec mes collègues et ma voisine de yoga, une collègue d'un établissement de Hongrie. Cette expérience a été très enrichissante car elle permet de faire des rencontres, de partager notre culture et de nous enrichir personnellement et professionnellement en obtenant un certificat permettant de mettre en place à l'avenir des ateliers yoga auprès de nos collègues mais également de nos élèves.

Mrs TALERIEN

Lors de cette formation qui portait sur le yoga et la méditation, j'ai senti chez les 3 excellentes formatrices leur implication et leur passion pour le yoga.

Il est indéniable qu'elles connaissent parfaitement leur métier. Elles s'adaptent aux personnes qui suivent la formation et donnent de réels conseils pratiques.

L'une des journées portait sur les bienfaits du yoga pour les élèves. La formatrice nous a montré plusieurs exercices de pratique de yoga en classe (des postures et des exercices de respiration) et nous a expliqué les principaux bienfaits.

* Le yoga aide à vivre pleinement le moment présent, à réduire le stress et l'anxiété, ainsi qu'à retrouver la tranquillité.

* Le yoga aide à améliorer la capacité d'attention et la concentration des élèves.

En étant plus calmes et plus concentrés, avec moins de stress, les élèves ont la possibilité de consacrer davantage de ressources à leur travail; ce qui améliore considérablement leurs résultats scolaires.

* La pratique du yoga aide les élèves à acquérir des postures saines. En effet, l'un des problèmes que pose le fait de rester longtemps assis sur des chaises non ergonomiques est qu'ils adoptent une mauvaise posture.

Avec cette formation, j'ai pu me rendre compte également que lors d'une séance de yoga tout s'arrête et on ne pense plus à rien. On se recentre sur ce qui est essentiel dans la vie, on relativise ce qui ne l'est pas. C'est une vraie parenthèse bien-être pour le corps et l'esprit. Je recommande à tout le monde de suivre cette formation..

Mrs ARMOUËT.

Cette première expérience de mobilité Erasmus + a été très enrichissante. Mme CAZANOVE nous a beaucoup aidé dans la phase de préparation (administrative) du voyage et cela a été très rassurant de pouvoir compter sur elle. Mme ARMOUËT s'est occupée de la recherche des billets d'avion et de l'hébergement et ce fut très rassurant de pouvoir compter sur elle également. Une fois arrivée sur place, nous avons découvert un super centre de formation à l'arrière d'une petite église. Nous avons pu pratiquer chaque matin dans un cadre bucolique en extérieur car le beau temps était au rendez-vous. J'ai vraiment appris comment être une meilleure enseignante en étant la meilleure version de moi-même grâce au yoga (be a better teacher, be your best self : l'intitulé de la formation). De plus, à notre demande, les formatrices nous ont aussi montré certaines postures que nous pourrions pratiquer avec les élèves et/ou les collègues pour être plus calme et simplement respirer. Résumer cette formation en quelques lignes n'est pas chose aisée mais le réel plus de ce cours a été le fait de pratiquer quotidiennement et d'échanger avec des collègues de différentes nationalités (hongroise, espagnoles mais aussi une collègue de Métropole). J'ai aussi apprécié l'échange culturel du début de la formation qui m'a fait prendre encore plus conscience de la richesse et de la diversité de l'Europe. Pour terminer, je dirais cette première expérience de mobilité avec Erasmus + a été une vraie opportunité.

Mrs CLAIN S

Ci -dessous le lien vers le compte rendu sur le padlet du projet

<https://padlet.com/myenglishteacherclass/gbkfwbwovu56hta6/wish/1923305969>