

## EQUIP FORMADOR

Elisabeth Werlen

Pedagoga i especialista en psicomotricitat  
Professora de yoga

Diplomada en Yoga Nidra, preparada per Michelina Flak, fundadora del RYE (París), la qual ha rebut els ensenyaments de Swami SATYANANDA, generador del mètode que es transmet actualment.

Animadora de sessions de relaxació Yoga Nidra, i per donar a conèixer aquesta tècnica a un ampli públic, intervé en EOI (Escoles oficials d'idiomes), en acadèmies de teatre i en col·loquis.

És secretària de l'EURYE (Federació dels RYE d'Europa). I ha participat en el grup de recerca "El Yoga a l'Educació" de l'ICE (Institut de Ciències de l'Educació) de la UAB (Universitat Autònoma de Barcelona) i de la UB (Universitat de Barcelona).

Tant ella com les seves col·laboradores són formadores RYE.

## REQUISITS MÍNIMS PER A L'OBTENCIÓ DEL CERTIFICAT TRYE

- Assistència als 3 mòduls de cap de setmana.
- Lliurament d'un informe escrit d'una pràctica, acompanyat de l'enregistrament d'una sessió de relaxació en context.
- Lliurament de la fitxa de valoració de la formació.

## SITUACIÓ DEL CENTRE

PODIUM

C/ Josep Maria de Sagarra, 4  
L'Hospitalet de Llobregat  
08901 (Barcelona)

## HORARI DEL CURS

DISSABTE: de 10 h a 14 h i de 15h30' a 18h30'  
DIUMENGE: de 10 a 14 h

## CONTACTA AMB NOSALTRES

TELÈFONS

618 223 238 / 606 080 481

CORREU ELECTRÒNIC  
rye.spain@gmail.com

WEB I INSCRIPCIONS  
<http://rye-yoga-educacion.es/cat/>

FACEBOOK  
RYE España yoga en la enseñanza

## RECONeixEMENT

Aquesta formació és reconeguda anualment pel Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya dins del Pla de Formació Permanent del Professorat.

RECHERCHE SUR LE YOGA DANS L'ÉDUCATION

RYE

ESPAÑA

YOGA I EDUCACIÓ

## TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ, YOGA I EDUCACIÓ (TRYE)

SEGON CICLE  
CURS 2017-2018

Aquests seminaris s'adrecen a tots els professionals de l'àmbit educatiu, del yoga, de la salut i d'altres disciplines socials, així com als pares i tutors.

# RECHERCHE SUR LE YOGA DANS L'EDUCATION (RYE)

El RYE és una associació fundada a París per Micheline Flak, universitària, professora d'anglès i diplomada per la Bihar School of Yoga (Índia) i per la Federació Francesa de Hatha Yoga.

Des de la seva creació a França el 1978 s'ha expandit a nivell internacional i té seus arreu del món, que conformen l'associació internacional EURYE. Un grup de docents i professors de yoga hem format una seu d'aquesta associació internacional a Catalunya i Espanya. Entre d'altres activitats, organitzem una formació reconeguda dins l'organització, dins el Pla de Formació del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya i a nivell oficial en d'altres països.

El RYE, nascut d'un creuament entre el yoga mil·lenari i l'educació nacional francesa, respon a una necessitat col·lectiva d'aplicar el yoga a les aules, com a estratègia metodològica per acompanyar el creixement holístic que la llei educativa proposa.



# EL YOGA A L'EDUCACIÓ

Encara que la relaxació Yoga Nidra (yoga del somni despert) té el seu origen en les tradicions yòguiques mil·lenàries, el que es transmet en aquesta formació és un mètode totalment adaptat al context contemporani que integra els darrers progressos en matèria d'investigació psicològica i neurofisiològica.

Sorprèn per la seva eficàcia simple i profunda sigui quin sigui el lloc on es practiqui: l'àmbit escolar, professional, familiar i en qualsevol moment de la vida quotidiana.

La combinació d'exposicions teòriques, tallers temàtics i les pràctiques han estat concebudes per donar als/les assistents/es un marc de referència precís que els permeti apropiar-se de la tècnica del Yoga Nidra.

També es relacionarà el Yoga Nidra amb altres mètodes de relaxació.

## 1. LA PRÀCTICA DE LA RELAXACIÓ 07-08/04/2018

•Presentació dels mètodes de relaxació més utilitzats actualment: Jacobson, Entrenament Autogen de Schultz, sofrologia...

•L'origen de tots els mètodes: EL YOGA NIDRA:

- Un protocol gradual compost de 9 seqüències.
- Rotació sistemàtica de la consciència del cos: un itinerari a seguir metòdicament per obtenir efectes a nivell profund de l'ésser.
- Alliberament del pensament positiu: El *sankalpa* o resolució.

*Taller: Experimentació personal del YOGA NIDRA i anàlisi de la seva metodologia.*

## 2. LES SEQÜÈNCIES DEL YOGA NIDRA (I PART). 05-06/05/2018

•La rotació de la consciència: un veritable massatge al cervell.

•Estudi comparatiu de les visualitzacions:

- Imatges ràpides.
- Història simbòlica.

•Entrenament en la conducció de seqüències.

*Taller: La veu de la relaxació guiada, un instrument subtil que cal treballar i modular.*

## 3. LES SEQÜÈNCIES DEL YOGA NIDRA (II PART): APLICACIONS. 26-27/05/2018

•Les transicions: el pas progressiu d'una onda cerebral a l'altra.

•Respiració conscient: El lliandar per accedir a l'estat de relaxació profunda.

•Sensacions per parells oposats: Una distanciació de les emocions.

•Regles d'or.

•Adaptació de la sessió de Yoga Nidra a diferents edats de la vida, contextos i situacions, persones amb dificultats específiques o necessitats educatives especials.

*Pràctica intensiva del Yoga Nidra: Seqüències, vocabulari, veu i presència.*

