

Intitulé de l'action**Yoga éducatif pour favoriser le bien-être en classe****Lieu**

- Ville et Département : Bayonne (64)
- Etablissement : Lycée des Métiers Paul Bert

Public concerné**Une classe de seconde CAP EVS (24 élèves)****Descriptif**

- Thématique : Mieux-être et apprentissages scolaires
- Objectifs :
 - Améliorer l'attention, la concentration et la mémorisation des élèves.
 - Favoriser le bien vivre ensemble, l'empathie et l'estime de soi.
 - Reconnaître ses émotions et les vivre sereinement.
 - Se sentir bien en classe pour éviter le décrochage scolaire
- Contenu/Programme :
Une séance hebdomadaire en demi-groupe ayant à chaque fois la même trame : former le groupe et créer le lien pour bien vivre ensemble, quelques postures pour reprendre conscience de son corps, respirer en étant attentif à son souffle, se détendre et calmer ses émotions
- Supports : Les outils pédagogiques du RYE

Résultats observés

Les élèves attendent chaque semaine avec impatience cette heure pendant laquelle ils se détendent, respirent et prennent soin d'eux.
Excellent climat dans la classe, aucun problème de mésentente. Beaucoup de respect entre les élèves, absence de compétition.
Amélioration de leur sommeil et réduction du temps d'endormissement.
« Maintenant je sais comment me calmer toute seule quand ça va pas » (parole d'élève)

Organisation

- Personnes associées, internes à l'établissement :
Lorraine LITVINE, PLP Lettres-Histoire, formée au RYE (Recherche pour le Yoga dans l'Education, établissement agréé par le MEN)
- Personnes/Organismes associés, externes à l'établissement :
RYE