Le Yoga en EPS

Le Yoga en EPS

Le sommaire de la formation

- Une séance de yoga pour s’imprégner…
- Les repères essentiels de la pratique.
- Le yoga et la leçon d’EPS : insuffler de la tradition dans la pratique scolaire.

- Yoga et EPS : les textes officiels et la pratique scolaire du yoga.
- Pratique d’enchaînements en relation avec les 3 thèmes d’entraînement.

Pranayama : technique de respiration

Posture d’équilibre : Danse de Shiva

Savasana : posture de relaxation