

<b>Responsable(s) activité</b>	<b>Laurence PIERRET</b>
<b>Ecole / Structure</b>	<b>DHEP</b>
<b>Nombre d'heures</b>	<b>2</b>
<b>Titre</b>	<b>yoga</b>
<b>Thématique</b>	<b>Relaxation, recentrage, ancrage, lâcher prise</b>
<b>L'activité a-t-elle des contraintes d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap ?</b>	<b>Non, sachant que le yoga peut aussi se faire mentalement. Il est préférable de pouvoir entendre les consignes</b>
<b>Activité accessible aux 8 écoles ?</b>	<b>oui</b>
<b>Niveau de pré-requis ?</b>	<b>aucun</b>
<b>Format pédagogique :</b> <i>conférences / tables rondes / ateliers / FabLab / Hackaton / cours / TD / TP / visite...</i>	<b>atelier</b>
<b>Activité pouvant être proposée en anglais ?</b>	<b>Si oui, merci de remplir <a href="#">la fiche d'activité</a> destinée aux ateliers en anglais. oui</b>
<b>Objectifs généraux</b>	Se recentrer, se concentrer, être au contact de son vécu et de ses possibilités et les prendre en compte.
<b>Déroulé envisagé</b>	5 min d'explication générale, 40 min d'asanas, 10 min de pranayama et relaxation

**Éléments constitutifs majeurs des compétences qui seront adressées :**

Analyser et résoudre un problème	
Sensibiliser à la complexité des problèmes réels (approche systémique)	
Concevoir, concrétiser, tester, valider des solutions	
S'ouvrir à d'autres champs disciplinaires	v
Travailler en contexte international et multiculturel	
Développer la capacité à collaborer	
Prendre en compte les enjeux de l'entreprise	
Prendre en compte les enjeux et besoins de la société	
Accompagner les transitions	
Intégrer les responsabilités éthiques	
Développer ses capacités à entreprendre et à innover	
Sensibiliser aux activités et ou à la démarche de recherche et développement	
Trouver de l'information pertinente, l'évaluer et l'exploiter	