

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