

4.0 crédits

0 h + 30.0 h

1 + 2q

| | |
|------------------------------|---|
| Enseignants: | Moreaux Alain ; |
| Langue d'enseignement: | Français |
| Lieu du cours | Louvain-la-Neuve |
| Thèmes abordés : | Les techniques classiques (Jacobson, Schultz, Yoga et leurs dérivées telle la sophrologie) seront exposées et pratiquées dans une double perspective : expérience pratique avec intégration du vécu dans la conscience corporelle d'une part et d'autre part signification et applications des bases théoriques qui soutiennent les pratiques. |
| Acquis d'apprentissage | Au terme de cette activité d'apprentissage, l'étudiant sera capable de pratiquer, à titre personnel, diverses techniques de relaxation et de les transmettre dans un cadre pédagogique. <i>La contribution de cette UE au développement et à la maîtrise des compétences et acquis du (des) programme(s) est accessible à la fin de cette fiche, dans la partie « Programmes/formations proposant cette unité d'enseignement (UE) ».</i> |
| Contenu : | Les techniques classiques (Jacobson, Schultz, Yoga et leurs dérivées telle la sophrologie) seront exposées et pratiquées dans une double perspective : expérience pratique avec intégration du vécu dans la conscience corporelle d'une part et d'autre part signification et applications des bases théoriques qui soutiennent les pratiques. |
| Autres infos : | Pré-requis : Cours d'activités physiques et sportives de la formation de bachelier Evaluation : Evaluation continue, travaux écrits, rapports Encadrement : Titulaire(s) Ce cours est le prolongement des cours d'activités physiques et sportives de la formation de bachelier |
| Cycle et année d'étude: : | > Master [60] en sciences de la motricité, orientation éducation physique > Master [120] en sciences de la motricité, orientation éducation physique |
| Faculté ou entité en charge: | FSM |