


4.00 credits

0 h + 30.0 h

Q1 and Q2

| | |
|---------------------|---|
| Teacher(s) | Moreaux Alain ; |
| Language : | French |
| Place of the course | Louvain-la-Neuve |
| Main themes | Conventional techniques (Jacobson, Schultz, as well as yoga, relaxation therapy and others) will be taught and practised. Specific applications, indications and potential contra-indications and stress management will be taught. |
| Learning outcomes | <p>At the end of this learning unit, the student is able to :</p> <p>1 At the end of the course the successful student will be able to practise various relaxation techniques as well as teach these techniques within an educational context.</p> |
| Evaluation methods | Evaluation : Continuous, written works, oral exam |
| Content | Meditation, Eutonie Gerda Alexander, hatha-yoga, danse as relaxation and others practices |

| | |
|------------------------------------|--|
| <p>Bibliography</p> | <p>Alexander, G. (1976). <u>Le corps retrouvé par l'eutonie</u>. Paris : Tchou.</p> <p>Benson, H. & Klipper, M. Z. (1976). <u>Réagir par la détente ou Comment résister aux agressions extérieures</u>. Paris : Tchou. (Titre original : The relaxation response).</p> <p>Brahm, A. (2016). <u>Manuel de méditation selon le bouddhisme theravada</u>. Paris : Almora.</p> <p>Brieghel-Müller, G. (1972). <u>Eutonie et relaxation : détente corporelle et mentale</u>. Neuchâtel : Delachaux et Niestlé.</p> <p>Deshimaru, T. (1974). <u>La pratique du Zen</u>. Paris : Albin Michel.</p> <p>Desjardins, A. (1989). <u>Approches de la méditation</u>. Paris : La table ronde.</p> <p>Desjardins, A. (2011). <u>A la recherche du soi 1 : Adhyatma yoga</u>. Paris : La table ronde.</p> <p>Diglemani, D. (1971). <u>L'eutonie de Gerda Alexander</u>. Paris : Editions du Scarabée.</p> <p>Dürckheim, K. G. (1967). <u>Hara, centre vital de l'homme</u>. Paris : Le courrier du livre.</p> <p>Duliège, D. (2002). <u>L'eutonie : Gerda Alexander®</u>. Meschers : Bernet-Danilog.</p> <p>Eliade, M. (1954). <u>Le yoga, immortalité et liberté</u>. Lausanne : Payot.</p> <p>Fromaget, M. (1996). <u>L'homme tridimensionnel - Corps, Âme, Esprit</u>. Number 107 in Question de. Paris : Albin Michel.</p> <p>Fromaget, M. (2000). <u>Dix essais sur la conception anthropologique "Corps, Âme, Esprit"</u>. Paris : L'Harmattan.</p> <p>Fromaget, M. (2007). <u>Naître et mourir</u>. Paris : de Guibert.</p> <p>Goldstein, J. (2017). <u>La pleine conscience. Un guide vers l'éveil</u>. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.</p> <p>Iyengar, B. K. S. (1966). <u>Light on yoga</u>. London : Unwin paperbacks.</p> <p>Iyengar, B. K. S. (1985). <u>PrānāyāmaDipika : Lumière sur le Prānāyāma</u>. Paris : Buchet/Chastel.</p> <p>Iyengar, B. K. S. (2007). <u>La voie de la paix intérieure : Voyage vers la plénitude et la lumière</u>. Paris : J'ai Lu.</p> <p>Iyengar, G. S. (2012). <u>Yoga, Joyau de la femme</u>. Paris : Libella.</p> <p>Kabat-Zinn, J. (2009). <u>Au coeur de la tourmente, la pleine conscience</u>. Paris : J'ai Lu.</p> <p>Kingsland, J. (2016). <u>Bouddha au temps des neurosciences: Comment la méditation agit sur notre cerveau</u>. Malakoff : Dunod.</p> <p>Lesage, B. (2006). <u>La danse dans le processus thérapeutique - Fondements, outils et clinique en danse-thérapie</u>. Toulouse : Erès.</p> <p>Lidell, L., Rabinovitch, N., and Rabinovitch, Giris & Devananda, V. S. (1988). <u>Le yoga - Guide complet et progressif</u>. Paris : Laffont.</p> <p>Lubac, de, H. (1990). <u>Théologie dans l'Histoire</u>. Paris : Desclée de Brouwer.</p> <p>Meunier-Fromenti, J. (1989). <u>Eutonie et pratiques corporelles pour tous</u>. Paris : Le Courrier du Livre.</p> <p>Ricard, M. (2008). <u>L'art de la méditation</u>. Paris : Nil.</p> <p>Ricard, M. & Singer, W. (2017). <u>Cerveau & méditation - Dialogue entre le bouddhisme et les neurosciences</u>. Paris : Allary.</p> <p>Robert-Ouvray, S. B. (2007). <u>Intégration motrice et développement psychique: Une théorie de la psychomotricité</u>. Paris : Desclée De Brouwer.</p> <p>Rosenfeld, F. (2007). <u>Méditer, c'est se soigner</u>. Paris : Les Arènes.</p> <p>Roth, G. (2009). <u>La danse des 5 rythmes</u>. Paris : Le courrier du livre.</p> <p>Roulin, P. (2000). <u>Biodanza®, La danse de la vie</u>. Romont : Recto-Verseau.</p> <p>Ruchpaul, E. (1965). <u>Hatha yoga - Connaissance et technique</u>. Paris : Denoël.</p> <p>Van Lysebeth, A. (1968). <u>J'apprends le Yoga</u>. Paris : Flammarion.</p> <p>Van Lysebeth, A. (1969). <u>Je perfectionne mon yoga</u>. Paris : Flammarion.</p> <p>Van Lysebeth, A. (1971). <u>Prānāyāma, la dynamique du souffle</u>. Paris : Flammarion.</p> <p>Woot, de C. & Baldewyns, P. (2007). <u>Un bébé, comment ça marche ?</u>. Bruxelles : Latitude Junior.</p> <p>Yongey Mingyour, R. (2016). <u>De la confusion à la clarté - Guide des pratiques du bouddhisme tibétain</u>. Paris : Fayard.</p> |
| <p>Other infos</p> | <p>Pre-requisite : All the courses related to physical activities and sports of the bachelor program Supervision : Titular</p> |
| <p>Faculty or entity in charge</p> | <p>FSM</p> |

| Programmes containing this learning unit (UE) | | | | |
|--|---------|---------|--------------|---|
| Program title | Acronym | Credits | Prerequisite | Learning outcomes |
| Master [120] in Motor Skills: Physical Education | EDPH2M | 4 | |  |