


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 | <p>As part of this course, students will be assessed by an oral exam based on the logbook produced during the year. This will contain the content taught as well as the writing assignments requested; it will be submitted on Moodle according to the procedures indicated in the course.</p> <p>Without this document, the oral assessment cannot take place.</p> |
| Content | Meditation, Eutonie Gerda Alexander, hatha-yoga, danse as relaxation and others practices |

| | |
|-----------------------------|---|
| Bibliography | <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 Mingyur, R. (2016). <u>De la confusion à la clarté - Guide des pratiques du bouddhisme tibétain</u>. Paris : Fayard.</p> |
| Other infos | <p>Pre-requisite : All the courses related to physical activities and sports of the bachelor program</p> <p>Supervision : Titular</p> |
| Faculty or entity in charge | FSM |

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