

FORMATION : « Mon Kit anti-stress » - Kit Yoga

OBJECTIFS

- Connaître les bases du Yoga
- Apprendre à se créer un « Kit anti-stress » à l'aide d'outils du Yoga

PUBLIC CONCERNE

Tout.e salarié.e qui souhaite gérer son stress, son attention, sa concentration et son bien-être

PRÉREQUIS

Aucun prérequis

PROGRAMME

- Découverte du « Kit anti-stress - Yoga »
- Explications pour optimiser son utilisation
- Pratique de Yoga pour expérimenter et ressentir les effets
- Création d'une courte séance de Yoga à l'aide du Kit



LES +

- + Kit « clé en main »
- + Séances-type pour gérer son stress
- + Optimisation du temps (sur la pause méridienne)
- + Possibilité d'une formule « sur-mesure »
- + Intervenante Prof de Yoga, de Yoga adapté et Formatrice professionnelle

EVALUATIONS

Début de formation : questionnaire

En cours de formation: exercices, mises en situation et débrief

Fin de formation : Bilan

DUREE : 1h30 sur la pause méridienne

TARIF et NOMBRE DE PERSONNES :

400€ – jusqu'à 10 personnes

LES MODALITES PEDAGOGIQUES

- Exercices pratiques
- Apports d'expertise
- Formation théorique

Site internet

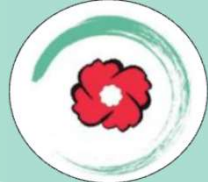
www.yoga-myself.fr

YOGA MYSELF

Mail : magali@yoga-myself.fr
Tel : 06 46 03 26 98

Réseaux

Logo et lien



FORMATION : « Mon Kit anti-stress » - Kit Relaxation

OBJECTIFS

- Connaître les bases de la Relaxation
- Apprendre à se créer un « Kit anti-stress » à l'aide d'outils de Relaxation

PUBLIC CONCERNE

Tout.e salarié.e qui souhaite gérer son stress, son attention, sa concentration et son bien-être

PRÉREQUIS

Aucun prérequis

PROGRAMME

- Découverte du « Kit anti-stress - Relaxation »
- Explications pour optimiser son utilisation
- Pratique de Relaxation pour expérimenter et ressentir les effets
- Création d'une courte séance de Relaxation à l'aide du Kit



LES +

- + Kit « clé en main »
- + Séances-type pour gérer son stress
- + Optimisation du temps (sur la pause méridienne)
- + Possibilité d'une formule « sur-mesure »
- + Intervenante Prof de Yoga, de Yoga adapté et Formatrice professionnelle

EVALUATIONS

Début de formation : questionnaire

En cours de formation: exercices, mises en situation et débrief

Fin de formation : Bilan

DUREE : 1h30 sur la pause méridienne

TARIF et NOMBRE DE PERSONNES :

400€ – jusqu'à 10 personnes

LES MODALITES PEDAGOGIQUES

- Exercices pratiques
- Apports d'expertise
- Formation théorique

Site internet

www.yoga-myself.fr

YOGA MYSELF

Mail : magali@yoga-myself.fr
Tel : 06 46 03 26 98

Réseaux

Logo et lien