

FORMATION : « Techniques de Yoga et de Relaxation pour se créer ses propres « Kits anti-stress » »

OBJECTIFS

- Connaître les bases du Yoga et de la Relaxation
- Apprendre les bienfaits de ces 2 disciplines dans son quotidien et au travail
- Apprendre à faire ses propres cours de Yoga et ses séances de Relaxation

PUBLIC CONCERNE

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

PRÉREQUIS

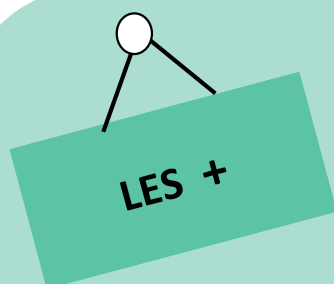
Aucun prérequis

PROGRAMME

- Pratiques de Yoga et pratiques de Relaxations pour expérimenter et ressentir les effets
- Partages et explications des bienfaits sur son quotidien, selon les situations
- Création d'une courte séance de Yoga et de Relaxation à partir d'une « boîte à outils » de postures et de respirations

Adapter les séances selon :

- Ses besoins : détente, anti-stress, souplesse, concentration
- Les situations



- + Livret « boîte à outils »
- + « Kits anti-stress »
- + Exercices d'application adaptés aux situations de la journée et du quotidien
- + 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, tour de table

DUREE : 1 jour

TARIF et NOMBRE DE PERSONNES :

1100€ la journée – 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