



## Formation Yoga

### se détendre et se relaxer

 **TAUX DE SATISFACTION\***

**95 %**

\* chiffres 2023

 **TAUX DE RECOMMANDATION\***

**93 %**

#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Pratique collective d'exercices et d'enchaînements simples guidés pour détendre le corps
- › Échanges sur les ressentis corporels

#### INTERVENANTS

- › Professeure de Yoga, diplômée en Psychologie, formatrice et praticienne en massage de bien-être

**Se sensibiliser à la détente et au bien-être par le yoga.**

#### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.  
(Groupe de 8 personnes maximum)

**Prérequis :** Aucun

#### OBJECTIFS

- › Transformer les tensions et le stress en détente par la pratique du yoga et de la respiration
- › Appliquer les techniques de yoga dans sa vie quotidienne et professionnelle
- › Développer la concentration et retrouver le calme intérieur grâce à la pratique de la méditation

#### CONTENU

- › Repérer les tensions dans le corps au travers d'exercices doux sur tapis de sol
- › Méthode d'ancrage et de centrage pour augmenter la confiance en soi
- › Évacuer le stress au cours de respirations adaptées, application dans la vie quotidienne et professionnelle
- › Reproduire des enchaînements simples pour relancer son énergie vitale
- › Se détendre lors d'une relaxation guidée
- › Retisser le lien avec ses sensations corporelles et se donner de la douceur par l'auto-massage
- › Apprendre à accueillir les émotions avec bienveillance

#### ÉVALUATION DES ACQUIS

⇒ **À l'issue :** exercices d'application et auto-évaluation du niveau de stress

eur

## € TARIFS

> Inter : 220€ /  
pers.

> Intra : 1350€ j.  
/ gr.

## SATISFACTION DES PARTICIPANTS



> Durée : 1 jour

> Dates : 10 juin 2025