

Formation Yoga - QVTRPS5

 1 jour

Présentiel



Public concerné

Tout public.
(Groupe de 8 personnes maximum)



Pré-requis

Aucuns



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



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



Évaluation des acquis

Exercices d'application et auto-évaluation du niveau de stress

Tarif Inter 240€ / pers.

Tarif Intra 1350€ j. / gr.

Prochaines sessions

> 9 juin 2026

96%

Taux de satisfaction *

100%

Taux de recommandation *



CFPS

CENTRE DE FORMATION
DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

04 73 75 40 30

cfps@chu-clermontferrand.fr

© CFPS CHU Clermont-Ferrand