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

> 11 mai 2027

96%

Taux de satisfaction *

100%

Taux de recommandation *

CLERMONT-FERRAND
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

CFPS
CENTRE DE FORMATION
DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

04 73 75 40 30

cfps@chu-clermontferrand.fr

© CFPS CHU Clermont-Ferrand