



# PersoSport

## Atelier bien-être et activité physique

### Dates-période :

Jeudi de 13h00 à 14h00

### Durée :

Du 23 novembre au 27 juin

### Lieu :

IUT Tulle - Salle 118

### Nombre de participants :

15

### Public :

Tout public

### Enseignante :

Lydie FARGE-MODART  
Professeure d'EPS

Aucun pré requis sauf  
contre-indication médicale

### Modalités pédagogiques :

Pratique accompagnée de  
supports de séances

### Organisme formateur :

SUAPS

### OBJECTIFS

---

Renforcement musculaire doux et réduction du stress par le travail de postures de yoga et des exercices de renforcement.

### CONTENU

---

Seront proposés selon les besoins du groupe :

- du yoga : activité visant à apporter un équilibre entre le corps et le mental par le travail de postures simples associées à la respiration et permettant de réduire le stress, soulager certaines douleurs et renforcer les muscles.
- et/ou du renforcement musculaire : travail des différents groupes musculaires afin d'améliorer la posture, maintenir la colonne vertébrale, éviter les blessures et prévenir certaines douleurs.
- et/ou des étirements : permettant l'assouplissement des articulations.

