



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.

