



# PersoSport

## Relaxation et bien-être

### Dates-période :

Jeudi de 12h45 à 13h45

### Durée :

Du 18 janvier au 27 juin

### Lieu :

FMP - Salle des colloques

### Nombre de participants :

15

### Public :

Tout public

### Enseignante :

Elisabeth LASCAUD  
Professeure d'EPS

Aucun pré requis sauf  
contre-indication médicale

### Modalités pédagogiques :

Pratique accompagnée de  
supports de séances

### Organisme formateur :

SUAPS

### OBJECTIFS

---

- Réduire les diverses tensions du corps.
- Diminuer le stress.
- Renforcer la concentration, contribuer à un meilleur sommeil, réduire l'état de fatigue, mais également apprendre à être à l'écoute de son corps.

### CONTENU

---

Activité basée sur différentes techniques : respiration, exercices de sophrologie, Yoga nidra et mudras, méditation guidée, relaxation sonore aux bols tibétains.

