



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.

