



PersoSport

YOGA Doux anti-stress

Dates-période :

Lundi de 12h30 à 13h30

Durée :

Du 16 octobre au 3 juin

Lieu :

ENSIL ENSCI
Salle du conseil

Nombre de participants :

12

Public :

Tout public

Enseignante :

Fabienne PERROT
Professeure de yoga certifiée
INSPÉ de Limoges

Aucun pré requis sauf
contre-indication médicale

Modalités pédagogiques :

Pratique accompagnée de
supports de séances

Organisme formateur :

SUAPS

OBJECTIFS

- S'accorder un moment pour soi.
- Expérimenter une pratique douce pour s'apaiser, relâcher les tensions et évacuer le stress.
- Acquérir les bases des exercices de respiration et de relaxation associés à la pratique pour apprendre à se détendre.
- Accéder à des techniques simples pour lutter contre le stress et les douleurs chroniques du dos.

CONTENU

Séances de pratique du HATHA et YIN YOGA associées à des apports de connaissances pour apprendre à évacuer le stress et à protéger son dos par la pratique du Yoga.

