



PersoSport

YOGA DOUX ANTI-STRESS

Créneau :

Lundi 12h15 - 13h15

Durée :

32 séances

(du 10/11/25 à fin juin 2026)

Lieu :

Salle ex-bibliothèque bât. A
ENSIL-ENSCI

Public :

Personnels UNILIM
Tout public

Enseignante :

Patricia Gaillac

Professeure de yoga certifiée
(ENPY Tours)

Pré requis :

Aucun pré requis sauf
contre-indication médicale

Organisme formateur :

SUAPS

OBJECTIFS

- S'accorder un moment pour soi ;
- Expérimenter une pratique douce pour s'apaiser, relâcher les tensions, évacuer et prévenir 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 corps.

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.