



# 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-ENSC

**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.