



PersoSport

RELAXATION & BIEN-ÊTRE

Créneau :

Jeudi 12h30 - 13h30

Durée :

32 séances

(du 13/11/2025 à fin juin 2026)

Lieu :

Salle des Actes - FMP

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

- Apprendre à être à l'écoute de son corps et de ses ressentis ;
- Réduire le stress ;
- Améliorer la mobilité et la souplesse du corps : diminuer les douleurs récurrentes ou chroniques ;
- Apaiser le mental : contribuer à un meilleur sommeil et réduire l'état de fatigue

CONTENU

- Yoga doux, adapté aux possibilités de chacun (asana) ;
- Exercices de respiration (pranayama) ;
- Relaxations et méditations guidées.