



# 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.