



PersoSport

ATELIER BIEN-ÊTRE ET ACTIVITE PHYSIQUE

Créneau :

Jeudi 13h00 - 14h00

Durée :

32 séances

(du 02/10/2025 à fin juin 2026)

Lieu :

Salle de musique - IUT TULLE

Public :

Personnels UNILIM

Tout public

Enseignante :

Lydie Farge-Modart

Pré requis :

Aucun pré requis sauf contre-indication médicale

Organisme formateur :

SUAPS

OBJECTIFS

- Renforcement musculaire doux et réduction du stress par le travail de postures de yoga et des exercices de renforcement.

CONTENU

- Yoga : activité visant à apporter un équilibre entre le corps et le mental par le travail de postures simples associées à la respiration et permettant de réduire le stress, soulager certaines douleurs et renforcer les muscles ;
- Renforcement musculaire : travail des différents groupes musculaires afin d'améliorer la posture, maintenir la colonne vertébrale, éviter les blessures et prévenir certaines douleurs ;
- Étirements : assouplissement des articulations.