

# Formation : « Prévenir les TMS avec des techniques de Yoga et de Relaxation »

(Apprendre des techniques de Yoga et de Relaxation pour Soi pour devenir autonome)

Code Formation : TMS-YR-PRES

Rq : inclut les Formations : KAS-Y-PRES  
et KAS-R-PRES

## Objectifs

- S'apaiser lors de situations stressantes
- Créer ses « Kits anti-stress » à l'aide de jeux de cartes (fournis) pour faire face à diverses situations
- Mettre en pratique les bases du Yoga et de la Relaxation
- Optimiser les bienfaits de ces 2 disciplines dans son quotidien et au travail
- Concevoir ses propres cours de Yoga et de Relaxation

## Contenu

- Pratiques du Yoga et de Techniques de Respirations pour expérimenter et ressentir les effets
- Partages et explications des bienfaits sur son quotidien, selon les situations
- Apprentissage de l'utilisation des « kits anti-stress »
- Création de séances de Yoga et de Relaxation de diverses durées à partir des « kits anti-stress »
- Adapter les séances selon :
  - Ses besoins : anti-stress, souplesse, concentration
  - Les situations
  - La durée dont on dispose

## Modalités pédagogiques et évaluations

- Support stagiaires : jeu de cartes et « mémos guides »
- Apports d'expertise
- Apports théoriques
- Approche participative
- A l'issue de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction sera distribué afin que chaque stagiaire puisse évaluer sa propre progression et l'adéquation de la formation aux besoins professionnels

Les +

- + Cartes « Kits anti-stress » fournies
- + Livret « Boîte à outils » et « mémos guides »
- + Mémo de Relaxations guidées
- + Exercices d'application adaptés aux participants
- + Possibilité d'une formule sur-mesure



## Public & Prérequis

Tout.e salarié.e qui souhaite gérer son stress, optimiser son attention, sa concentration et son bien-être

Pas de prérequis

## Durée et Nb de participants

1 journée (7 h)

12 personnes maximum

## Coût

A partir de 1250 € HT\*

\* TVA Non applicable

\* Prise en charge financière par l'OPCO possible (Qualiopi)

## Modalités

Formation en intra, en présentiel

## Contact

Magali Duriez

[magali@yoga-myself.fr](mailto:magali@yoga-myself.fr)

06 46 03 26 98

*Personnes en situation de handicap, nous contacter pour étudier les adaptations nécessaires.*

## Intervenante :

Magali Duriez est Formatrice, Prof de Yoga et de Yoga adapté, Art-thérapeute et Prof d'improvisation théâtrale. Elle forme depuis plusieurs années sur les thématiques de gestion du stress, de prévention des TMS, de gestion de la mobilité et des douleurs auprès des personnes fragiles et du développement de la confiance et estime de soi. Elle intervient dans les entreprises, les structures médicales et les structures médico-sociales.