

Formation : « Kit anti-stress Yoga »

(Faire du Yoga pour Soi – Devenir autonome dans cette pratique)

Code Formation : KAS-Y-PRES

Objectifs

- Mettre en pratique les bases du Yoga
- S'apaiser lors de situations stressantes
- Créer ses « Kits anti-stress » pour faire face à diverses situations (outils du Yoga)
- Adapter les Kits en fonction de soi, ses capacités, ses besoins

Contenu

- Découverte du « Kit anti-stress - Yoga »
- Explications pour optimiser son utilisation
- Pratique de Yoga pour expérimenter et ressentir les effets
- Création d'une courte séance de Yoga à l'aide du Kit
- Adaptation selon les difficultés et les situations

Modalités pédagogiques et évaluations

- 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

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

1h15

12 personnes maximum

Coût

A partir de 450 € 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

06 46 03 26 98

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

Les +

- + Cartes « Kits anti-stress » : cartes de jeux de postures de Yoga, fournies pour chaque participant.e
- + Séances-type pour gérer son stress (autres cartes)
- + Optimisation du temps
- + Possibilité d'une formule sur-mesure



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.