

LES MOUVEMENTS DE YOGA

POUR APAISER LES TENSIONS

INTERVENANTE

Isabelle Boukhouf

- Professeure de Yoga (certifiée par l'IFY – Institut Français Yoga – 500h)
- Professeure de Yogathérapie (Certifiée par la VFF – Viniyoga Fondation France – 500h).

Mail : isabelle.boukhouf@gmail.com – Site : www.lecoeurduyoga.com

OBJECTIFS

S'approprier une pratique quotidienne simple afin d'apaiser les tensions.

CONTENU DE L'ATELIER

Introduction (10 min) :

- Vision du yoga : interdépendance physique, physiologique et mental.
- Principe de yoga « Ahimsa » : ne pas nuire, ne pas se nuire.
- Adaptation de la pratique de yoga au travail, au domicile, etc.
- Le mouvement associé à la respiration en yoga.
- 2 notions : être plus fort le matin et se relaxer le soir pour éliminer les tensions.

Séance yoga relaxation : 30 min.

Questions/réponses.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Apaiser ses tensions physiques et mentales.
- Se connecter aux sensations de son corps et à sa respiration pour un mieux-être.
- S'approprier des mouvements simples en yoga afin de pratiquer en autonomie.