

Formation Juin 2020

Apprivoiser le stress via le Yoga et la Méditation

6 rencontres de 3 heures : 5-12-19-26 juin et 3-10 juillet

5 juin 2020

1^{ère} rencontre
Présentation du programme et des animatrices
Accueil : 3 renoncements : jugement, attentes, choisir
Pleine conscience avec Isabelle
Écoute de la respiration (STOP) de la pleine conscience
Historique du Yoga
Séance de Yoga -1 avec Monique

12 juin

2^{ième} rencontre
Intériorisation, avec mini scan corporel
Conférence sur la problématique de santé physique et psychologique
Séance de Yoga -2

19 juin

3^{ième} rencontre
Méditation sur la respiration
Table ronde sur Mon stress à moi
Séance de yoga-3

26 juin

4^{ième} rencontre
Respirations
Conférence : Le stress ce magnifique mal connu avec Isabelle et Monique
Marche consciente

3 juillet

5^{ième} rencontre
Yoga-4
Données probantes
Scan corporel

10 juillet

6^{ième} rencontre
Yoga-5
Table ronde : Intégration dans la pratique
Méditation et/ou respirations

