

# **LA RESPIRATION AU SERVICE DE LA POSTURE PROFESSIONNELLE**

Mise à jour du 20/03/2023

**Durée :** Formation de 14 heures sur deux jours consécutifs.

**Public visé :** Professionnels, Salariés, Demandeurs d'emploi souhaitant utiliser le potentiel de leur respiration afin de résoudre des problèmes de postures liés au stress.

**Prérequis :** Aucun.

**La formatrice :** Agnès VINEL, Professeure de yoga postural et intervenante auprès d'un public spécifique notamment dans le secteur du social et du handicap. Formatrice en bien être au travail auprès des professionnels de la petite enfance. Certifiée en accompagnement et perfectionnement professionnel aux pratiques et à l'éducation somatique, en prévention de la santé par le Body Mind Centering, le mouvement authentique et la danse contact improvisation.

### **Objectifs :**

- 1- Faire découvrir les fondements physiologiques de la respiration.
- 2- Développer sa conscience respiratoire.
- 3- Adapter sa posture corporelle professionnelle en situations de stress.
- 4- Acquérir des outils et des mouvements adaptés pour favoriser le bien-être.

### **Contenu :**

**Jour 1** - Présentation théorique du système respiratoire ; rappel anatomique et physiologique.

Atelier pratique, par le mouvement et le toucher, seul ou à deux. Partages de l'expérience sur leurs consciences respiratoires en milieu professionnel en analysant leurs gestes quotidiens. Identifier et exprimer leurs sentis et ressentis. Repérer et valoriser leurs postures déjà existantes et soutenantes.

Aborder les principes du pranayama, initier des exercices de yoga autour de la respiration et de la détente.

**Jour 2** - Atelier pratique de yoga "focus respiration". Exploration des trois phases : « Inspiration, expiration, rétention ». Échanges/synthèse sur la première journée en nommant les points retenus et intéressants pour chacun des stagiaires.

Ateliers d'exploration à partir du toucher et de la relation au sol comme outils de conscience.

Restitution verbale, écrite ou dessinée de l'expérience. Sensibilisation au « stress » : théorie et ressentis.

Mise en pratique de postures et d'enchaînements permettant de retrouver une dynamique ressourçante.

Élaboration d'un programme personnalisé en vue de mettre en place une pratique hebdomadaire.

### **Moyens pédagogiques et modalités de réalisation :**

Formation exclusivement en présentiel

Pédagogie participative et collaborative.

Pédagogie active visant à faire émerger des principes théoriques et expérimentaux ;

Apports théoriques anatomiques ;

Recherche individuelle et mise en situation, à deux ou en groupe, en musique ou en silence ;

Ateliers de pratiques du yoga, du pranayama et d'outils en lien avec l'éducation somatique.

### **Moyens techniques, équipements et environnement technique de la formation :**

Studio de danse chauffé/climatisé 110 m2 équipé d'un plancher, aéré et lumineux ;

Espace cuisine, vestiaire, wc, cour intérieure, zone d'accueil ;

Équipement : Sono, chaises, coussins pour les yeux, tapis individuel, squelette, Ballons Pilates ;

Bolster, couvertures ;

Paper-board.

### **Modalités d'évaluation :**

Évaluations organisées par la formatrice :

- Évaluation « formative » tout le long de la formation ;
- Auto-évaluation sous forme de bilan individuel lors de la dernière heure du stage.

Évaluations par l'organisme :

- Questionnaire de satisfaction à la fin du dernier jour de la formation ;
- Évaluation des acquis en sortie de formation.

**Accessibilité** : Formation accessible à tous sous certaines conditions, nous contacter pour évoquer les adaptations qui sont possibles.

**Délai d'accès** : entre 6 semaines et 3 mois.

**Contact administratif** : La Coop des Arts - Studio la Nef : 15 bis rue Lamartine 34000 Montpellier  
Service Formation : [magda.formation@studiolanef.com](mailto:magda.formation@studiolanef.com) - 06 11 07 80 96  
Accueil Général: 07 66 10 18 23

**Prix de la formation** :  
280€ net de TVA

**Il est vivement conseillé aux stagiaires** de choisir en complément le module individuel (12 heures en 8 séances). En effet, ces séances individuelles sont un moment privilégié pour mettre en application tout ce qui a été vu en stage. D'autre part, la Professeure peut véritablement vous initier au travail que vous devrez vous approprier dans le temps, car le contenu des séances individuelles vous permettent de ressentir tout le chemin à accomplir.