

Mise à jour du 20/03/2023

Durée : 14 heures.

Public visé : Professionnels, Salariés 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 :

La séance est toujours constituée selon les mêmes principes mais avec une adaptation finale spécifique répondant aux besoins des salariés et en contextualisant la formation avec les enjeux propres à l'entreprise. :

- Apport théorique d'un élément du système respiratoire, d'un point de vue anatomique ou physiologique ;
- Atelier pratique, par le mouvement et le toucher ;
- Repérer et valoriser les postures déjà existantes et soutenantes.
- Atelier d'exploration à partir du toucher et de la relation au sol comme outils de conscience ;
- Mise en pratique de postures et d'enchaînements permettant de retrouver une dynamique ressourçante ;
- Adaptation spécifique à chaque séance

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, 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 :

Evaluations organisées par la formatrice :

- Evaluation « formative individuelle » tout le long de la formation ;

- Auto-évaluation sous forme de bilan à l'issue du stage.

Evaluations par l'organisme :

- Questionnaire de satisfaction à la fin du dernier jour de la 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 2 mois.

Contact administratif : La Coop des Arts - Studio la Nef : 15 bis rue Lamartine 34000 Montpellier
Courriel : magda.formation@studiolanef.com - 06 11 07 80 96

Prix de la formation en intra-entreprise :
2300€ net de TVA pour un groupe de 3 à 10 personnes