



Sensibilisation au yoga, yoga du rire et sophrologie

Une formation pour expérimenter la pratique du yoga, yoga du rire et de la sophrologie afin de trouver des ressources pour mieux vivre nos émotions et le stress liée à notre vie professionnelle.

OBJECTIFS

Objectif global

Découvrir les pratiques du yoga, yoga du rire et de la sophrologie par le jeu

Objectifs opérationnels

- Pratiquer des exercices de Yoga et Yoga du rire
- Expérimenter des pratiques de la sophrologie par le jeu

MODALITE ET METHODES PEDAGOGIQUES

Modalité pédagogique Présentiel

Méthode pédagogique

- **Active** : Mise en pratique de séances de yoga, yoga du rire et sophrologie avec une alternance de temps de jeux, d'informations (très courts dans un vocabulaire adapté), et de temps d'expérimentations pratiques.

Supports utilisés

- Livret stagiaire, supports ludiques
- Tapis de sol (fournis pour l'atelier)

CONTENU PEDAGOGIQUE

Contenu et déroulement

De 9h00 à 12h00

Présentation de la formation et tour de table. Recueil des attentes des stagiaires

➤ Séance de 3 h de sophrologie :

- Pratique 1 : la météo des émotions. (Interroger son humeur du moment et la communiquer au groupe).
Information : l'émotion dans le corps. (Naissance et parcours de l'émotion dans le corps).
- Pratique 2 : le jeu des prénoms. (Chaise musicale avec une intention d'expression corporelle).
Information : les muscles et leurs contractions. (Comment naît la tension musculaire).

- Pratique 3 : le jeu des mannequins. (Par 2, le mannequin se laisse manipuler et prend la pause dirigée par le modèleur). Information : Le cerveau pendant le sommeil. (l'alternance veille/sommeil).
- Pratique 4 : la micro sieste. (initiation à cet outil de prévention de la somnolence). Information : nos 5 sens. (Les sens comme origine de nos comportements).
- Pratique 5 : la surprise des 5 sens. (Yeux fermés concentration sur chacun des 5 sens les uns à la suite des autres à l'aide de raisins secs. Sauf en cas d'allergie).
- Pratique 6 : promenade sophro (Balade à pied avec des pauses de sophro-méditation guidée en plein air).

De 13h00 à 16h00

Séance d'1h30 de Yoga : postures de base de Hatha Yoga adaptées au public

Séance d'1h de Yoga du rire : association d'exercices de yoga, de relaxation et de rire

Après chaque pratique, un temps de partage de l'expérience vécue est laissé aux membres du groupe, dans un cadre de parole et d'écoute, libre, responsable et bienveillant.

CONDITION D'ACCES

Public ciblé	Travailleurs handicapés en ESAT, salariés en insertion
Prérequis	Ne pas présenter de contre-indication médicale à une activité physique

EVALUATION et VALIDATION

Evaluation Questionnaire d'évaluation à chaud à remplir en fin de session. Questionnaire à retourner 3 mois après la formation pour évaluation de la mise en œuvre des acquis.

En fin de formation, une évaluation collective impliquant le commanditaire avec le formateur est prévue pour évaluer les compétences acquises.

Validation Certificat de réalisation fin de formation

MODALITES PRATIQUES

Durée 1 jour, soit 6 heures

Délai d'accessibilité Session sur demande (1 mois avant minimum)

FORMATEUR.TRICE

Christine DENIBAUD, formatrice et animatrice de Yoga du rire

Fabien GELEY, formateur et sophrologue certifié RNCP - Les Sens En Soi Sophrologie

TARIF

Tarif Intra : 680 € / jour / groupe de 10 stagiaires



Contact et inscriptions :

Retrouvez toutes les dates de nos formations sur notre site web et inscrivez-vous : <http://co-actions.coop/co-actions/agenda/>
+ d'info : formation@co-actions.coop

Christine Denibaud, Responsable de l'organisme de formation et référente Handicap / 06 19 88 67 68
Céline Cabrignac, Coordinatrice de la formation interne pour les entrepreneurs de Co-Actions / 06.83.53.35.61