

QVT : Bouger pour réduire l'anxiété

Présentation

Plusieurs entrepreneur·es de la coopérative ont émis le besoin d'être outillé·es sur la gestion de leur anxiété. De nombreuses études démontrent qu'intégrer du mouvement dans son quotidien, selon des conditions précises, permet d'activer des processus physiologiques qui ont un effet direct sur la réduction de l'anxiété, en plus d'autres bénéfices sur la santé.

Dans certains métiers, les corps bougent peu, au point que la sédentarité devient un problème de santé publique. Dans d'autres métiers, les corps bougent mal, ce qui peut amener blessures et douleurs chroniques. Ces situations augmentent les risques liés à la santé mentale.

Cette journée a pour but d'intégrer des mouvements adaptés, dans son quotidien, pour diminuer les symptômes liés à l'anxiété et pour soutenir sa santé de manière globale.

Objectifs opérationnels

- Comprendre l'anxiété et les mouvements adaptés pour réduire l'anxiété
- Expérimenter, ressentir différents types de mouvements corporels et comprendre leurs effets physiologiques
- Identifier les mouvements corporels qui correspondent à ses besoins, ses goûts et sa motivation et comment les intégrer dans son quotidien.

Modalités pédagogiques

Journée en présentiel, alternant des temps de pratiques corporelles, des apports théoriques et des temps d'échanges autour des réalités de chaque personne.

Contenu et déroulement

- Accueil, introduction, présentations
- Anxiété : Définition, symptômes, prévention
- Pratiques corporelles, alternées avec des apports théoriques et temps d'échanges :
 - Exercices doux pour faire circuler l'énergie vitale (d'après la médecine traditionnelle chinoise)
 - Exercices conscients pour renforcer les muscles posturaux
 - Exercices dynamiques pour augmenter le rythme cardio-respiratoire
 - Marche en extérieur
 - Expression corporelle guidée
 - Exercices de respiration
- Atelier pour élaborer un programme personnalisé :
 - La place du mouvement corporel dans mon quotidien aujourd'hui
 - Le type de mouvements corporels qui me motivent à bouger
 - Situations et cas pratiques pour intégrer ces mouvements dans mon quotidien
- Bilan de la journée

Durée 7 heures

Public ciblé Entrepreneur·es de Co-Actions et Coop'Alpha.

Participant·es 6 à 10 personnes

Prérequis Être curieux·se et ouvert·e à expérimenter :)

Matériel à prévoir

- Vêtements confortables pour bouger
- 1 gourde et petite serviette
- Chaussures confortables pour marcher en extérieur

Tarif 50 € HT / jour

Lieu et date Vendredi 29 mai 2026 de 9h à 17h à Morcenx (Landes) – lieu à confirmer.

Accessibilité

La journée se veut inclusive. Si vous avez des limitations ou des besoins spécifiques, il est possible d'en discuter en amont avec l'animatrice pour voir les adaptations possibles.

Les personnes en situation de handicap ou présentant des troubles des apprentissages peuvent également contacter le référent handicap de Co-Actions, Fabien Geley.

Animatrice

Charlotte Lambert : Je suis éducatrice d'activités physiques, avec une attention particulière sur les pratiques adaptées aux besoins de santé. Ayant des expériences en tant qu'animatrice, formatrice et coordinatrice en éducation populaire et économie sociale et solidaire, j'applique ces valeurs et méthodes à mes interventions. Je suis aussi praticienne de Shiatsu et j'ai un parcours de danseuse semi-professionnelle.

Inscription

<https://co-actions.coop/formez-vous/agenda-des-formations/>