

Du Yoga pour bien commencer sa journée (apprentissage de bases)

Objectifs ♦ Initiation au yoga thérapie par Brigitte Bochud de PhysioNutriForme, physiothérapeute spécialisée en prévention sport & santé.

Elle vous enseignera une routine d'exercices issue de ses connaissances en yoga thérapie que vous pourrez effectuer au quotidien pour vous soulager du stress et des tensions musculaires

- Prise de conscience corporelle
- Identifier les sources de douleurs et de tensions musculaires
- Apprentissage d'exercices simples en Yoga Thérapie
- Amélioration de la qualité de vie à travers une routine quotidienne d'exercices adaptés à ses besoins.

Contenu ♦ Essentiellement pratique (exercices basiques de Yoga Thérapie à effectuer au saut du lit ou en rentrant du travail).

Animation ♦ Brigitte Bochud, physiothérapeute et instructrice Pilates, spécialisée dans la prévention sport & santé.

Public cible ♦ Toute personne souhaitant se détendre pour bien commencer sa journée.

Date, durée ♦ Jeudi 10 mars 2022 de 10h00 à 14h00

Lieu ♦ Salle Syna, route du Petit Moncor 1a, 1752 Villars-sur-Glâne

Information ♦ La confirmation ou l'annulation est adressée à chaque participant(e) environ 14 jours avant la date du cours.

Frais ♦ Pour les membres des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante :

- Syna : 4 journées de formation/année
- transfair : 2 formations/ année
- SwissPersona : max. CHF 1000.-/année
- SCIV : max. CHF 450.-/année

Pour les non-membres : CHF 400.-

Prendre avec soi ♦ Une tenue de sport confortable, un tapis de yoga, ainsi que votre portable, iPad ou appareil photo si vous souhaitez prendre des photos ou vidéos de votre routine personnalisée.

Règlement ♦ SVP, veuillez prendre connaissance du règlement ARC sur www.formation-arc.ch