Programme de l'intervention

E-ATELIER : Découvrir et pratiquer Yoga sur chaise

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier propose une immersion dynamique dans le yoga sur chaise. Il offre des techniques simples pour revitaliser corps et esprit, directement depuis votre espace de travail.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les bienfaits du yoga sur chaise pour le corps et l'esprit
- Expérimenter des postures et techniques de respiration simples et efficaces
- Intégrer des pratiques de bien-être dans le quotidien professionnel

Déroulé de l'atelier :

- Accueil et présentation de l'atelier : brise-glace rapide
- Introduction aux bienfaits du yoga sur chaise : rappel des connaissances scientifiques
- Démonstration et pratique guidée de postures de yoga sur chaise : échauffement, étirements, renforcement doux
- Techniques de respiration et de relaxation : pleine conscience, cohérence cardiaque
- Quizz interactif sur les postures et leurs bénéfices
- Échanges et partages d'expériences : questions/réponses
- Intégration des pratiques au quotidien : astuces et conseils
- Conclusion et ressources complémentaires

À la fin de cet atelier, vos agents sauront pratiquer des exercices de yoga sur chaise pour améliorer leur posture, réduire leur stress et augmenter leur concentration.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.