

En sanskrit, « Yoga » signifie à la fois union, intégration et discipline ... celle du corps et de l'esprit. Et si vous apprenez à les relaxer tous les deux en même temps?

Pour qui ?

Tout le monde, il n'y a aucune contre-indication.

Objectif

Le yoga est une discipline très ancienne mais toujours d'actualité qui permet de prendre soin de son bien-être mental, physique et spirituel. En apprenant des exercices très simples mais de façon approfondie vous travaillerez sur ces 3 centres énergétiques simultanément, ce qui procure non seulement vitalité mais également une détente profonde.

Dans cet état, vous pouvez alors accéder à votre être authentique, réceptif et ouvert au moment présent et aux personnes et événements qui font partie de votre environnement. Vous serez plus serein, moins stressé face aux différentes situations auxquelles vous devez faire face et en pleine connexion avec votre élan vital. De plus l'utilisation du mouvement et de la respiration a comme conséquence d'améliorer la structure du corps, de le renforcer et l'assouplir progressivement.

Cette formation vous permettra d'avoir une idée précise de ce qu'est le yoga et de ses effets bénéfiques, mais aussi de ressentir un réel sentiment de bien-être.

Programme

Il s'agit d'une initiation très complète et modulable en fonction du temps que vous avez choisi d'y consacrer. Les participants expérimenteront différents types et aspects du yoga :

- exercices de lâcher prise (kriya)
- postures statiques (asana)
- exercices de relaxation profonde
- exercices énergétiques
- exercices de respiration (prânâyâma)
- exercices de silence et de méditations
- travail avec les sons
- une base de la philosophie.

Les différentes sessions seront également entrecoupées de massages (donner et recevoir).

Vous apprendrez aussi à mettre en place votre propre plan d'apprentissage et de pratique individuelle.

Formateur: la formation est donnée par des senior coaches certifiés et expérimentés du BAO Group, formés au yoga.

Infos pratiques :

- Durée: 4 x ½ jour
- Lieu : La formation peut être donnée dans les locaux de votre entreprise ou dans nos locaux.
- Tenue décontractée, tapis de sol sont à apporter