



# Yoga - Atelier - Gestion du stress



## Cours garanti

### Description

Grâce aux postures de Yoga avec des exercices de respiration et de relaxation, vous aurez tous les outils nécessaires pour vous aider efficacement à gérer les situations de stress de la vie quotidienne et professionnelle.

### Contenu

- Définition du stress
- Les moyens de lutter contre le stress
- Prévenir l'épuisement professionnel ou burn out
- Postures de Yoga, exercices de respiration et de relaxation
- Espace de discussion et d'échanges

### Prérequis

Aucun

### Groupe cible

Tout public

### Objectifs

- Apprendre à gérer des situations de stress
- Renforcer son organisme et son mental
- Retrouver harmonie et calme au quotidien

### Date

14.12.2019 - 14.12.2019 / E\_1319620

### Horaire

09:00 - 12:00 h

### Jours

Sa

### Durée

1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 54.00

### Lieu du cours

Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Sa	14.12.2019	09:00 - 12:00

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

eclub.martigny@migrosvs.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS