



Yoga - Atelier - Gestion du stress

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à gérer des situations de stress• Renforcer son organisme et son mental• Retrouver harmonie et calme au quotidien		
Date	04.12.2021 - 04.12.2021 / E_1517996		
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 des Avouillons 1, Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	04.12.2021	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

