

ATELIER BULLE D'OXYGÈNE



OBJECTIFS

- **Proposer une activité ludique permettant de sensibiliser les pratiquants** à l'importance de gérer ses émotions.
- **Prévenir le stress** au travail en travaillant sur sa respiration et en se recentrant sur soi.
- **Vivre un moment d'équipe**



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- **Pédagogie expérientielle** qui permet au pratiquant de ressentir les mouvements et de se corriger par lui même
- **Mise en pratique** des différentes formes de yoga (assis, debout, respiratoire)



DÉROULÉ

Le yoga est "l'arrêt de l'activité du mental". C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.

Les étapes de l'exercice :

- Allongé: prise de conscience du corps et de la respiration Relaxation et détente
- En assise: dos rond et dos plat; mobilité de la colonne vertébrale
- Debout: prise de postures d'équilibre et de postures de tonicité des membres inférieurs
- Postures de torsion de la colonne vertébrale
- Relaxation et détente

