

L'atelier du yoga

Des méthodes simples de la respiration, de la méditation, de la pratique de postures de yoga accessibles au lieu de travail et à la maison.

Préparé par Jie Man au 22 Juin 2017

Matériaux: (pour tous les participants)

- Chaises
- Tapis de yoga

Partie I

Introduction:

Qu'est-ce que c'est le yoga?

Est ce que Yoga est une pratique religieuse?

Pourquoi le pratique du Yoga peut-il être bénéfique à la santé mentale et physique?

Quelles sont les formes de pratique accessibles?

Partie II

Pratique du Yoga au lieu de travail

Pratique du Yoga à la maison

Partie III

Partage des ressources

