

# Séances immersives - Yoga

by Reality Academy

Formation pratique - 1j - 01 h 00 - Réf. 8YO

Prix : 95 € H.T.

NEW

Enjeu : Le stress, la fatigue et les tensions physiques impactent le bien-être et la performance. Le yoga est une pratique complète qui favorise l'équilibre entre le corps et l'esprit. Ce que je vois : En immersion dans des environnements apaisants, vous pratiquez des exercices de respiration, des postures adaptées à votre niveau et des séances de relaxation profonde.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Identifier les bienfaits du yoga sur le mental et le physique.
- ✓ Appliquer des techniques de respiration et de relaxation pour favoriser la détente et la concentration.
- ✓ Pratiquer des postures de yoga visant à améliorer la souplesse, renforcer la musculature et corriger la posture.
- ✓ Intégrer la pratique du yoga dans son quotidien afin de maintenir un équilibre durable entre bien-être physique et mental.

## Public concerné

Veillez saisir le profil des participants ici

## Méthodes et moyens pédagogiques

Les formations By Reality Academy sont immersives et interactives. L'apprentissage par la pratique est un outil de montée en compétences puissant : En immersion dans une classe virtuelle, l'apprenant sélectionne sa formation et plonge dans le scénario. Il vit une situation, prend une décision à la 1ère personne et en vit les conséquences directes.

## Programme de la formation

### 1 Respiration alternée

#### Travaux pratiques

Technique de respiration qui équilibre les énergies, calme l'esprit et améliore la concentration en alternant l'air entre les narines.

#### PARTICIPANTS

Veillez saisir le profil des participants ici

#### PRÉREQUIS

#### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## 2 S'ancrer dans la terre

### Travaux pratiques

Pratique méditative assise favorisant l'ancrage, la détente profonde et la clarté mentale grâce à une connexion renforcée avec la terre.

## 3 Kapalabhati (souffle du feu)

### Travaux pratiques

Exercice de respiration dynamique purifiant les voies respiratoires, revitalisant le corps et clarifiant l'esprit par des expirations rapides.

## 4 Ouverture d'épaule

### Travaux pratiques

Ensemble de postures visant à détendre, étirer et renforcer les épaules, améliorant la posture et réduisant les tensions.

## 5 Voyage intérieur

### Travaux pratiques

Technique de méditation où un guide vocal oriente la conscience vers un état de relaxation profonde et une présence accrue.

## 6 Yin yoga

### Travaux pratiques

Style de yoga lent qui cible les tissus conjonctifs, favorise la flexibilité et la libération émotionnelle par des postures maintenues longtemps.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émergence par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).