

Meeslepende sessies - Yoga

door Reality Academy

Praktijkcursus - 0,5d - 01 - Ref. 8YO

Prijs : 95 € V.B.

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 vis : En immersion dans des environnements apaisants, vous pratiquez des exercices de respiration, des postures adaptées à votre niveau et des séances de relaxation profonde.



Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ De mentale en fysieke voordelen van yoga benoemen.
- ✓ Ademhalings- en ontspanningstechnieken toepassen om ontspanning en concentratie te bevorderen.
- ✓ Beoefen yogahoudingen om flexibiliteit te verbeteren, spieren te versterken en je houding te corrigeren.
- ✓ Integreer de beoefening van yoga in je dagelijks leven om een blijvend evenwicht te bewaren tussen lichamelijk en geestelijk welzijn.

DEELNEMERS

VOORAFGAANDE VEREISTEN

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vakkennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ... De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

Praktische modaliteiten

Digitale activiteiten

De trainingen van By Reality Academy zijn immersief en interactief. Leren door te doen is een krachtig middel om vaardigheden te ontwikkelen: ondergedompeld in een virtueel klaslokaal kiest de cursist zijn of haar training en duikt in het scenario. Ze ervaren een situatie, nemen een beslissing in de 1e persoon en ervaren de directe gevolgen.

Mentorschap

De begeleidingsoptie biedt persoonlijke ondersteuning door een ORSYS referentietrainer die expert is op dit gebied. Deze begeleiding is afgestemd op de behoeften, de vaardigheden en het tempo van elke cursist en combineert asynchrone begeleiding (persoonlijke correctie van oefeningen, onbeperkte uitwisseling per bericht, enz. De voordelen: beter begrip, ontwikkeling van vaardigheden en blijvende betrokkenheid bij de cursus.

Pedagogiek en praktijk

Profiteer van advies en feedback van toonaangevende experts. Ontdek hun kneepjes van het vak en de redenen voor hun succes aan de hand van praktijkgetuigenissen. Leerlingen nemen deel aan een actieve ontdekkingsoefening om de conceptuele input van de expert aan te vullen en/of te versterken en ontvangen feedback op maat op basis van hun respons. Ontdek tijdens elke cursus operationele casestudy's uitgevoerd door experts om leerlingen te helpen in de praktijk te brengen wat ze net hebben geleerd. Vind een compleet en effectief samenvattingsblad! Elke cursist kan schriftelijk bijhouden wat hij heeft geleerd en welk advies hij heeft gekregen.

Opleidingsprogramma

1 Afwisselende ademhaling

Digitale activiteiten

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

2 Veranker jezelf in de aarde

Digitale activiteiten

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

3 Kapalabhati (vuurademhaling)

Digitale activiteiten

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

4 Schouderopening

Digitale activiteiten

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

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

5 Innerlijke reis

Digitale activiteiten

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

6 Yin yoga

Digitale activiteiten

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