

RÉGULER SON STRESS PAR LA RESPIRATION

CODE STAGE : 1PHYGI002

Durée :
2 jours (14 heures)

Horaires :
de 9h à 17h dont 1h de pause repas

Dates et lieu : veuillez consulter notre site internet www.gipse.fr

Public ciblé : Tout grade

Formateur : IDE, professeur de Yoga

OBJECTIFS

Identifier les générateurs de stress
Réduire et canaliser son stress
Améliorer sa qualité de vie par le souffle

PROGRAMME

Identifier les zones du corps touchées par le stress
Comment évacuer
Mise en pratique des respirations protectrices nettoyantes
Les nettoyages rapides par le souffle
Les nettoyages lents par le souffle
Les attitudes à adopter pour faire face à des situations stressantes
Bien nettoyer = meilleur verrouillage du stress
Vider avant de remplir
Être à l'écoute de son corps par le souffle
Le travail de la mobilité du diaphragme mise en pratique
Les effets sur le corps