



Atelier de yoga pour entreprises & organisations

Efficacité émotionnelle

- Objectifs pédagogiques : L'objectif de cet atelier est de sensibiliser, de comprendre, d'expérimenter et de mémoriser des techniques issues du yoga afin de développer une relation gagnante avec ses émotions. Les techniques utilisées dans cet atelier sont parmi les plus efficaces pour être utilisées en situation de vie courante ou de crise telles que celles que l'on peut vivre en entreprise.
- Public : tous publics.
- Prérequis : Aucun.
- Lieu : Ateliers collectifs en entreprise. Une salle de réunion avec tables et chaises est suffisante, pas de besoin de tenues vestimentaires particulières; on reste dans ses vêtements de travail.
- Durée : Deux heures.
- Fréquence : une séance suffisante pour avoir pris connaissance et expérimenter les techniques les plus efficaces.

