* **THÉMATIQUES**

Les 10 propositions sont adaptées aux besoins et aux capacités de chacun et de chacune, quelle que soit sa souplesse, sa condition physique, son âge, ses limites éventuelles.

Nous sommes également ouverts à toute suggestion de votre part.

. Chaque thématique se concentre sur un aspect spécifique du bien-être physique et/ou mental, transposée pour les salariés.

* + **1. Détente et gestion du stress**

Objectif : Soulager le stress et favoriser la relaxation en utilisant des postures apaisantes et des techniques de respiration calmantes.

* + **2. Amélioration de la posture**

Objectif : Corriger les mauvaises postures souvent causées par des heures passées devant un ordinateur, en renforçant les muscles du dos et en ouvrant la cage thoracique.

* + **3. Énergie et vitalité**

Objectif : Réveiller le corps et l’esprit en stimulant l'énergie par des postures dynamiques et des séquences fluides.

* + **4. Soulagement des tensions au niveau des épaules et du cou**

Objectif : Libérer les tensions accumulées dans le haut du corps, souvent dues à une posture prolongée assise, en utilisant des postures ciblées et des étirements doux.

* + **5. Renforcement du centre et du bas du dos**

Objectif : Tonifier les muscles abdominaux et renforcer le bas du dos pour une meilleure stabilité et une réduction des douleurs lombaires.

* + **6. Équilibre entre travail et relaxation**

Objectif : Enseigner l'importance de trouver un équilibre entre l'activité physique et la relaxation pour une meilleure gestion du temps et de l’énergie.

* + **7. Amélioration de la concentration**

Objectif : Utiliser des postures d’équilibre et des techniques de respiration pour améliorer la concentration et la clarté mentale.

* + **8. Respiration consciente et relaxation profonde**

Objectif : Introduire des techniques de respiration pour réduire l'anxiété et favoriser une relaxation profonde, associées à des postures restauratives.

* + **9. Vitalité et ouverture du cœur**

Objectif : Pratiquer des postures qui ouvrent la poitrine et stimulent la circulation sanguine, tout en renforçant la vitalité physique et émotionnelle.

* + **10. Transition entre le travail et le repos**

Objectif : Créer une séquence apaisante pour aider à faire la transition entre le travail et le temps de repos, en relâchant les tensions accumulées.

**DEROULEMENT D’UNE SEANCE :**

* Accueil des participants
* Brève présentation du yoga et de ses bienfaits
* Invitation à s’installer confortablement et à se mettre à l’aise
* Prise en compte des besoins et capacités de chacun en termes de souplesse, condition physique, capacité respiratoire et adaptation en conséquence
* Début de séance assis, debout ou couché en fonction des objectifs
* Proposition d’une intention à conscientiser tout au long de la séance
* Répétition d’enchaînements de postures progressifs associés à la respiration et ponctués de phases d’observation du ressenti
* Retour au calme vers la fin de séance avec un travail spécifique sur la respiration, un temps de relaxation pouvant être guidé puis temps de silence méditatif en cohérence avec l’intention de départ
* Temps d’échange