



FORMATION
Yoga sur chaise
en milieu professionnel

**Soyez, respirez, recentrez-vous
pour un quotidien de travail
plus serein et performant.**

**Des pratiques simples,
accessibles à tous,
à intégrer facilement
dans votre journée
de travail.**

- Réduit le stress et les tensions
- Améliore la posture et la santé
- Augmente la concentration et la clarté d'esprit
- Booste l'énergie et la motivation
- Favorise la cohésion et le bien-être collectif

Des séances courtes et efficaces, adaptées à votre environnement de travail.

Une méthode douce pour gagner en bien-être, jour après jour.

Un outil concret pour prendre soin de vous et de vos équipes.

Pour des équipes plus sereines, engagées et performantes.
Le bien-être au travail commence par vous ♥

Apprenez à animer des ateliers Yoga sur chaise adaptées au monde du travail et au contexte professionnel.

Développez vos compétences grâce à cette **formation en yoga sur chaise et sophrologie en milieu professionnel**, spécialement conçue pour accompagner les entreprises dans leurs démarches de **Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT)**.

La formation **Yoga sur chaise en entreprise** propose une approche accessible, progressive et concrète du yoga, adaptée aux contraintes du milieu professionnel. Elle permet d'acquérir les connaissances et les outils nécessaires pour concevoir et animer des séances favorisant le bien-être physique et mental des collaborateurs, directement sur leur lieu de travail.

À travers des postures adaptées, des exercices de respiration consciente, des techniques de relaxation et des pratiques de sophrologie, les participants apprennent à accompagner la détente corporelle, la gestion du stress, l'amélioration de la concentration et le développement d'une meilleure qualité de présence.

Le yoga sur chaise constitue une pratique inclusive, qui ne nécessite ni tenue spécifique ni tapis de yoga. La chaise devient un support stable permettant de réaliser des mouvements doux, de mobiliser les articulations, de soulager les tensions liées à la sédentarité et de retrouver progressivement une relation plus consciente à son corps.

Cette formation associe des apports théoriques, des expérimentations pratiques et des outils pédagogiques directement transposables dans le contexte professionnel. Elle permet aux participants de construire des séances adaptées aux besoins, aux capacités et aux contraintes des publics accompagnés.

La formation aborde également les apports de la sophrologie caycédienne dans les pratiques sur chaise, notamment à travers la respiration, la détente corporelle, la perception des sensations et la visualisation positive.

À l'issue de la formation, les participants disposeront d'un ensemble de ressources pour proposer des séances courtes ou complètes, individuelles ou collectives, dans une démarche de prévention, de bien-être et de qualité de vie au travail.

Pré-requis

Aucun prérequis technique ou pratique en yoga, en sophrologie ou en relaxation n'est nécessaire pour suivre cette formation.

La formation est ouverte aux professionnels souhaitant découvrir le yoga sur chaise, enrichir leurs pratiques d'accompagnement ou acquérir des outils pour proposer des temps de détente en milieu professionnel.

Une expérience dans l'animation, l'accompagnement, l'enseignement, le bien-être ou la prévention constitue un atout, sans être obligatoire.

Les participants doivent être en mesure de suivre les contenus théoriques et de prendre part aux expérimentations pratiques dans les limites de leurs possibilités physiques.

Matériel nécessaire : une chaise stable, un espace permettant de réaliser les mouvements en toute sécurité et, si possible, un ordinateur ou une tablette pour consulter les supports pédagogiques numériques.

Etat d'esprit

Cette formation repose sur une approche **bienveillante, inclusive, progressive et respectueuse des capacités de chacun**. Le yoga sur chaise est envisagé comme une pratique d'adaptation et non de performance : il ne s'agit pas de rechercher une posture parfaite, mais de permettre à chaque participant d'expérimenter le mouvement, la respiration et la détente à son propre rythme.

L'enseignement s'appuie sur plusieurs principes fondamentaux :

- **L'écoute de soi** : apprendre à reconnaître ses sensations corporelles, ses tensions, ses besoins et ses limites.
- **La non-performance** : privilégier le confort, la progressivité et la qualité de l'expérience plutôt que l'amplitude ou la difficulté des mouvements.
- **La bienveillance** : accueillir les différences individuelles sans jugement et respecter les possibilités de chaque participant.
- **L'adaptabilité** : ajuster les postures, les exercices respiratoires et les temps de relaxation aux besoins du public et au contexte professionnel.
- **La présence à soi** : développer l'attention au corps, à la respiration et à l'instant présent.
- **L'autonomie** : transmettre des outils simples que les participants pourront réutiliser dans leur quotidien professionnel.
- **La convivialité** : favoriser des temps de pause positifs, propices à la détente et à une meilleure qualité des relations au travail.

La formation s'inspire de l'état d'esprit du yoga, notamment de l'attention portée à soi et du respect de ses limites, ainsi que des principes de la sophrologie : conscience corporelle, respiration, détente musculaire et mobilisation des ressources personnelles.

Elle encourage une pratique accessible et adaptée à l'environnement professionnel. Les exercices sont proposés dans le respect du consentement, de la confidentialité des expériences personnelles et de la liberté de participation de chacun.

Les bienfaits

Le yoga sur chaise est une pratique douce et accessible à toutes et tous qui permet d'intégrer des pauses de mouvement, de respiration et de relaxation dans le quotidien professionnel. Il contribue au bien-être des collaborateurs et peut favoriser un environnement de travail plus serein.

1. Réduction du stress et des tensions

- Favorise la détente physique et mentale.
- Aide à relâcher les tensions accumulées au cours de la journée.
- Encourage le retour au calme grâce à la respiration consciente.
- Offre des temps de pause pour prendre du recul face aux sollicitations professionnelles.
- Meilleure gestion des émotions.
- Sentiment de détente et de sérénité.
- Amélioration de la concentration et de l'attention.

2. Amélioration de la concentration et de la clarté mentale

- Favorise l'attention et la présence à la tâche.
- Permet de marquer une coupure entre deux activités.
- Développe la conscience de la respiration et des sensations corporelles.
- Peut aider à retrouver une meilleure disponibilité mentale après une pause.

3. Soulagement des tensions liées à la sédentarité

- Mobilise doucement le dos, les épaules, la nuque, les poignets et les jambes.
- Favorise la mobilité articulaire.
- Encourage une meilleure conscience de la posture assise.
- Permet d'interrompre les périodes prolongées d'immobilité.

4. Amélioration de la respiration et de la détente

- Apprend à observer et à réguler son souffle sans le forcer.
- Favorise une respiration plus consciente.
- Aide à relâcher les tensions corporelles.
- Peut procurer une sensation de calme et de récupération.

5. Développement de l'énergie et de la vitalité

- Propose une pause active pour sortir de l'immobilité.
- Favorise la mobilisation du corps en douceur.
- Peut contribuer à réduire la sensation de raideur liée à une posture prolongée.
- Offre un temps de ressourcement au cours de la journée.

6. Renforcement de la cohésion et du bien-être collectif

- Crée des moments de pause partagés entre collègues.
- Encourage une culture professionnelle attentive au bien-être.
- Favorise des interactions positives dans un cadre non compétitif.
- Permet de vivre une activité collective accessible à différents profils.

7. Amélioration de la qualité de vie au travail

- Facilite l'intégration de pauses bien-être dans les horaires professionnels.
- Ne nécessite ni tapis ni tenue particulière.
- S'adapte aux bureaux, aux salles de réunion et aux espaces collectifs.
- Permet de proposer des séances courtes, faciles à intégrer dans la journée.

8. Développement de l'autonomie et de la prévention

- Transmet des outils simples réutilisables au quotidien.
- Encourage l'écoute des besoins et des limites corporelles.
- Sensibilise à l'importance du mouvement et des pauses régulières.
- Complète les démarches de prévention des risques liés à la sédentarité et au stress, sans se substituer aux mesures de prévention nécessaires.

9. Une pratique facile à mettre en place

Le yoga sur chaise nécessite peu de matériel : une simple chaise suffit pour réaliser des exercices doux et accessibles, faciles à intégrer dans le quotidien professionnel.

Objectifs pédagogiques

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

- Comprendre les principes fondamentaux du yoga sur chaise et de la sophrologie appliquée à cette pratique.
- Identifier les bienfaits potentiels du yoga sur chaise dans le contexte professionnel, notamment en matière de détente corporelle, de gestion du stress et de prévention des tensions liées à la sédentarité.
- Expliquer les principes de sécurité, d'adaptation et de progressivité nécessaires à la pratique.
- Réaliser et guider les principales postures de yoga sur chaise en respectant les capacités et les limites des participants.
- Utiliser des exercices de respiration consciente et de cohérence cardiaque dans une séance de détente.
- Conduire des exercices de relaxation corporelle, de scan corporel et de relaxation progressive inspirée de Jacobson.
- Intégrer des techniques de sophrologie, de présence à soi et de visualisation positive dans une pratique sur chaise.

- Adapter les exercices aux besoins des publics, à leurs capacités physiques et aux contraintes de l'environnement professionnel.
- Construire une séance cohérente comprenant un temps d'accueil, une mobilisation corporelle, des exercices respiratoires, un temps de relaxation et un retour à l'activité.
- Animer des séances courtes ou complètes, individuelles ou collectives, dans une démarche de bien-être au travail.
- Mobiliser des outils simples pour favoriser la détente, la concentration, la qualité de présence et la récupération au cours de la journée de travail.

Pourquoi intégrer la sophrologie caycédienne au yoga sur chaise ?

La sophrologie caycédienne complète le yoga sur chaise en associant respiration consciente, détente corporelle, mouvements doux et développement de la conscience de soi. Elle permet d'enrichir les séances en proposant une approche globale du bien-être physique et mental.

Elle peut être proposée à différents publics, quel que soit leur niveau de pratique, grâce à des exercices adaptables à la position assise.

Ses principaux apports :

- Réduction du stress : apprendre à relâcher les tensions et à favoriser le retour au calme.
- Amélioration de la concentration : développer l'attention et la présence à l'instant présent.
- Meilleure gestion des émotions : reconnaître ses ressentis et mobiliser des ressources pour y répondre plus sereinement.
- Détente corporelle : prendre conscience des tensions et favoriser le relâchement musculaire.
- Amélioration de la respiration : apprendre à observer son souffle et à l'utiliser comme un support de détente.
- Développement de la conscience corporelle : mieux percevoir ses sensations, ses appuis et ses besoins.
- Renforcement de l'autonomie : acquérir des outils simples à réutiliser au quotidien, notamment lors des périodes de stress ou de fatigue.

En entreprise, l'association du yoga sur chaise et de la sophrologie caycédienne permet de proposer des pauses bien-être complètes, combinant mobilisation corporelle, respiration et relaxation, afin de favoriser la récupération et une meilleure qualité de présence au travail.

Contenu pédagogique

- ☐ Présentation détaillée et générale de la formation.
- ☐ Définition du yoga et de la sophrologie.
- ☐ Postures détaillées et illustrées en Yoga et Sophrologie

Ainsi que les scripts du scan corporel et de la relaxation progressive de Jacobson : PDF et vidéos.

- **28 postures et exercices adaptés au milieu professionnel**

- ☐ Liste des postures et leurs usages
- ☐ Les étapes d'une séance : comment animer une séance
- ☐ Présentation des exercices de respiration et de cohérence cardiaque : PDF et vidéos.

Durée

Vidéos + PDF de cours

Plus de 30 postures de Yoga, exercices de Sophrologie et de respiration sont enseignés.

Par ailleurs, l'accès étant illimité, vous avez le temps d'expérimenter et de vous approprier chaque posture et exercice, afin d'évoluer à votre rythme dans l'élaboration de vos propres séances/ateliers. Vous pouvez visionner et revisionner les vidéos à souhait, autant de fois que vous le souhaitez

Accompagnement durant la formation : Je serai disponible durant votre apprentissage pour échanger sur votre parcours de formation et répondre à vos éventuelles questions.

Tarif et paiement

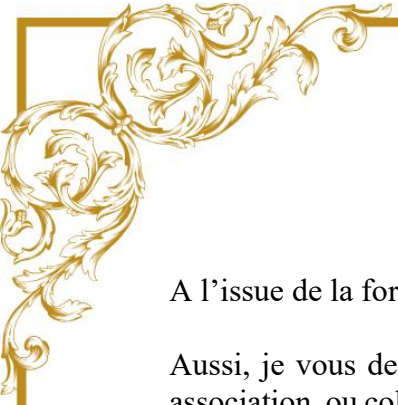
129€

Payable en ligne sur mon site internet par carte bancaire ou Paypal. Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Cette formation peut être financée en deux mensualités (par chèque ou virement, et vous recevrez le dossier de formation une fois la totalité du règlement encaissée), ou bien par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

Modalités pratiques :

Après l'achat en ligne, vous disposez de 30 jours pour ouvrir le lien que vous recevrez. Une fois les documents téléchargés, le lien vidéos inclus dans le dossier vous offre un accès illimité.



Attestation de participation

A l'issue de la formation, vous recevrez une **attestation de participation nominative**.

Aussi, je vous demande d'animer un atelier de Yoga en milieu professionnel (entreprise, association, ou collectivité publique...), et de me faire un compte-rendu détaillé de cet atelier. Je vous demanderais également de me transmettre un compte-rendu de votre cursus en m'expliquant vos motivations dans cette formation, comment vous avez vécu les étapes de la formation, vos ressentis, vos questionnements, les points forts/les points faibles (à améliorer) que vous estimez avoir à la fin de la formation...

Renseignements

Par téléphone au 06.10.26.75.67 et par email adelineyogasophro@gmail.com

