

Bien respirer - Mieux vivre

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

LY REIKI YOGA
Lecêtre Lydia
06.48.83.42.00
lyreikiyoga@gmail.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Niveau 3 : CAP, BEP (Niveau 3 européen)

Conditions d'accès :

âge minimum 21 ans

Prérequis pédagogiques :

Aucun

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

- Acquérir des techniques respiratoires simples et facilement utilisables. - Faire le plein d'énergie. - Relâcher les tensions. - Gérer ses émotions. - Se libérer des situations stressantes. - Se sentir plus détendu dans son quotidien. - Diminuer ses douleurs. - Avoir une meilleure concentration. - Reprendre de bonnes habitudes respiratoires.

Contenu et modalités d'organisation

- Regard orientaux et occidentaux sur le souffle. - La physiologie respiratoire : le système respiratoire, le système circulatoire, le système nerveux. - La capacité respiratoire. - Les muscles respiratoires. - La composition de l'air : les ions négatifs. - Exercices pratiques : observer sa respiration, conscience du souffle, rythme respiratoire. - Exercices pratiques : la bonne posture, trouver son axe. - Exercices pratiques : ces respirations qui nous font du bien.

Parcours de formation personnalisable ?	Oui	Type de parcours	Individualisé
Commentaires sur la parcours personnalisable	1 jour- 7h/jour Matin 9h - 12h Après-midi 13h30 - 17h30		

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Libre

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00376737	du 05/02/2024 au 05/02/2024	Pau (64)	LY REIKI YOGA		Non éligible	