



# Yoga - Atelier - Gestion du stress

<b>Beschreibung</b>	Grâce aux postures de Yoga avec des exercices de respiration et de relaxation, vous aurez tous les outils nécessaires pour vous aider efficacement à gérer les situations de stress de la vie quotidienne et professionnelle.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Définition du stress</li><li>• Les moyens de lutter contre le stress</li><li>• Prévenir l'épuisement professionnel ou burn out</li><li>• Postures de Yoga, exercices de respiration et de relaxation</li><li>• Espace de discussion et d'échanges</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Aucun		
<b>Zielgruppe</b>	Tout public		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre à gérer des situations de stress</li><li>• Renforcer son organisme et son mental</li><li>• Retrouver harmonie et calme au quotidien</li></ul>		
<b>Datum</b>	04.12.2021 / E_1517996		
<b>Zeit</b>	09:00 - 12:00 h		
<b>Wochentage</b>	Sa		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 54.00		
<b>Durchführungsort</b>	Rue des Avouillons 1, 1920 Martigny		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	04.12.2021	09:00 - 12:00

**Ecole-club Migros Martigny** Tel. +41 27 720 41 71

Rue des Avouillons 1  
1920 Martigny

eclub.martigny@migrosvs.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

