

SÉMINAIRES EN PRÉVENTION DU BURN-OUT

Objectifs : Savoir enlever les conséquences physiques et psychiques du stress chronique ou souvent répété par les moyens divers de la prévention : *la pratique du yoga adapté, l'activité physique, des techniques de respiration, l'alimentation, des plantes médicinales et l' Ayurvéda.*

Public : Toute personne qui souhaite apprendre les facultés mentionnées.

Compétence visée : Savoir récupérer (physiquement et mentalement) , devenir plus efficace dans son activité (PRO , ainsi que dans la vie personnelle).

Durée : 2 journées - 14 heures **Tarif :** 600€ / participant en inter-entreprise
La formation est organisée pour un effectif entre 6 et 15 personnes.

Programme : La prévention commence par la compréhension.

La formation se construit à partir des connaissances très intéressantes au sujet du corps humain :

- la prévention des **problèmes musculo-squelettiques**
- la prévention des problèmes cardio-vasculaires
- la prévention des problèmes du dos

Suivi par l'apprentissages des aspects préventifs liés à la **respiration** :

- développer son appareil respiratoire (explications et pratique)
- savoir comment la mauvaise oxygénation est liée au surpoids
- apprendre à prévenir les problèmes liés à la respiration

Aussitôt les participants vont apprendre à **se auto-diagnostiquer** :

- connaître son profil psycho-physiologique (Ayurvéda)
- découvrir ses côtés forts et faibles afin de mieux préserver sa santé
- apprendre des divers outils de la prévention

Pour finir on revient sur le sujet de **stress** (chronique ou souvent répété) afin de :

- comprendre comment enlever ses conséquences négatives
- comprendre comment le stress peut prolonger la vie et nous améliorer
- apprendre les remèdes indo-tibétains simples pour préserver notre santé

Méthodes et outils : uniquement des techniques de la Yoga-thérapie utilisées dans les études réelles, et supportées par des tests cliniques réalisés.

Un programme personnel matinal développé, expliqué et testé.

Des supports en PDF pour chaque participant. Programme de suivi.