



# UNITÉ DE FORMATION 3

## RELAXATION EN MOUVEMENT ANIMER UN ATELIER « YOGA DOUCEUR »

### PROGRAMME

Ce module permet l'apprentissage d'un protocole de relaxation ludique associant des mouvements préparatoires du yoga, des postures simples en dynamique ou en statique, la respiration, les sons dans la respiration, le yoga des yeux entre-autres.

La relaxation en mouvement regroupe des techniques vibratoires qui mobilisent toutes les articulations et permet une grande décontraction physique et mentale.

Ce module utilise la pédagogie du jeu tant pour les enfants que pour les adultes.

