

FAPSA



Présentation

Description

Contenu principal : Se connaître – Développer la relation Connaissance de soi-Santé

1. Connaître son corps, l'écouter et avoir une meilleure conscience de son potentiel.
2. Acquérir des connaissances théoriques et pratiques relatives aux bienfaits de certaines gymnastiques posturales, de méthodes d'étirements, de contrôle de la respiration et de gestion du stress.

Conférences envisagées (3h CM) : Méditation, Cohérence cardiaque, Apnée ...

Exemples d'activités physiques sportives et artistiques pouvant servir de support : Stretching, Relaxation, Yoga, Tai Chi, Qi Gong