



# ÊTRE EN HARMONIE AVEC SON CORPS

Atelier Yoga

*Exemple format type 1 journée - 12 personnes maximum*

- ~ Comment éveiller la présence à son corps à partir de mouvements ?
- ~ Comment être à l'écoute de ces signaux physiologiques ?
- ~ Comment synchroniser ses mouvements avec sa respiration ?
- ~ Quelles sont les postures qui permettent de développer son harmonie ?
- ~ Comment exprimer sa gratitude envers son corps ?

## **Descriptif**

### **Cercle de paroles avec les attentes et objectifs de chacun**

### **Préparation corporelle avec échauffement et phrases inspirantes**

Introduction et découverte du rapport à soi dans l'espace, avec son corps, les mouvements internes, les flux de pensées, la respiration, la portée du souffle,...

### **Utilisation de la respiration pour s'ancrer dans l'instant présent**

Prendre conscience de sa respiration, du sens de circulation de l'air dans son corps, les sensations liées (chaleur ou humidité), le mouvement de la cage thoracique.

Accompagner sa respiration avec ses mains, y associer le mouvement du corps et observer les sensations corporelles, nos possibilités et nos limites.

Écouter les bruits extérieurs qui ramènent au moment présent

### **Apprentissage et développement de l'écoute interne**

Percevoir l'ensemble des signaux de son corps et identifier les tensions, les observer, reconnaître les émotions qui y sont liées (joie, émerveillement, tristesse, colère, dégoût...)

Panel d'exercices pour se recentrer et soulager les zones d'inconfort pour retrouver son harmonie.

### **Recherche et expérimentation des multiples postures possibles de soi**

Libérer le stress et identifier les zones de tensions à relâcher (*visage, mâchoire, épaules,...*)

Ré-ajuster les postures du corps en prenant conscience de ses habitudes de pensées

### **Préparation du plan individuel d'actions et bilan de la journée**