

Stage N°R63EA00041 - Session N°2024-00002

Prof et zen

Du 22/11/2024 au 22/11/2024 (1 jour)

Lieu de formation : 69 LYON CEDEX 03 - DRAAF Auvergne-Rhône-Alpes (site de Lyon)

Organisateur : DRFC Auvergne-Rhône-Alpes

Public visé :

Enseignants en EPL

Objectifs :

- Acquérir des techniques de bases de la respiration, de la relaxation et de la visualisation ;
- Sensibiliser les enseignants, formateurs, éducateurs aux bienfaits d'une approche corporelle dans le processus d'apprentissage.
- Améliorer votre bien être au travail

Contenu :

- Techniques de respiration
- Relaxation et prise de conscience corporelle
- Visualisation
- Visualisation d'un objectif
- Exercices pratiques

Intervenants :

Mme Rosa AJAURO

Nombre de places disponibles : 12

Période d'inscription : du 20/03/2024 au 25/09/2024

Contact : GERARD Corinne - 0473421577 - dr-formco.draaf-auvergne-rhone-alpes@agriculture.gouv.fr