

FICHES DESCRIPTIVE de COURS

Titre	YOGA
Descriptif	➤ Dans ce cours de yoga, découvrez comment bouger en douceur et améliorer votre bien-être physique et mental. Grâce à des exercices spécifiques, vous renforcez votre corps tout en développant votre concentration et votre attention, et en réduisant le stress.
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI
Prérequis	➤ Cours tout public ➤ Être au bénéfice d'une rente AI ➤ Motivé à se former ➤ Autonome dans les actes de la vie quotidienne ➤ Tenue confortable : t-shirt et pantalon souples ➤ Prévoir une couverture pour la relaxation
Objectifs	➤ Améliorer la flexibilité et la force du corps ➤ Développer la conscience corporelle et la posture ➤ Réduire le stress et l'anxiété ➤ Améliorer la qualité du sommeil ➤ Favoriser la relaxation et la détente mentale ➤ Augmenter la concentration et la clarté mentale ➤ Cultiver la paix intérieure et l'équilibre émotionnel
Moyens et méthodes	➤ Les postures (asanas) : il s'agit d'exercices physiques qui permettent d'assouplir, renforcer et équilibrer le corps. ➤ La respiration (pranayama) : des exercices de respiration qui permettent de calmer l'esprit, de réduire le stress et d'améliorer la circulation sanguine et le fonctionnement des organes. ➤ La méditation (dhyana) : des exercices de méditation qui permettent de calmer l'esprit, de développer la concentration et l'attention, et de cultiver la paix intérieure. ➤ La relaxation (savasana) : une pratique de relaxation profonde qui permet de libérer les tensions musculaires et de favoriser la détente mentale. ➤ La visualisation : des exercices de visualisation qui permettent de se concentrer sur des images mentales positives et de renforcer l'estime de soi.
Encadrement	Schua Mariani
Lieu d'exécution du cours	Lieu Rive gauche : Centre Akasha Yoga, Chemin Grange-Canal 24, 1224 Chêne-Bougeries Lieu Rive droite : Centre médicopédagogique du Vidollet, Chemin De-Vincy 2, 1202 Genève

Durée	Yoga lundi : 38 sessions de 1 heure Yoga mardi : 39 sessions de 1 heure Yoga jeudi : 37 sessions de 1 heure
Horaires	• Rive gauche : Lundi : 18h00 à 19h00 Du 18 août 2025 au 22 juin 2026 • Rive gauche : Mardi : 17h45 à 18h45 Du 19 août 2025 au 23 juin 2026 • Rive droite : Jeudi : 17h00 à 18h00 Du 21 août 2025 au 25 juin 2026
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Yoga lundi : 230 CHF Yoga mardi : 235 CHF Yoga jeudi : 220 CHF Pour personnes valides, inscriptions sur : www.akashayoga.ch
L'association	Actifs est une association qui accompagne des personnes en situation de déficience intellectuelle légère, autisme ou avec un syndrome d'Asperger. Sa mission consiste à soutenir les personnes dans la réalisation de leur projet d'autonomisation et d'intégration dans la société. Ses actions se concrétisent par : ➤ du conseil ➤ du coaching ➤ de la formation
Responsable de la formation	Shannon BLYTHE Responsable administrative et RH 022 343 20 27 secretariat@actifs-ge.ch