

FICHE DESCRIPTIVE DU COURS

Titre	YOGA
Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans ce cours de yoga, les participants découvriront comment bouger en douceur et améliorer leur bien-être physique et mental. Grâce à des exercices spécifiques, ils renforceront leur corps tout en développant leur concentration et leur attention, et en réduisant le stress.
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 du cours	Rive gauche : Centre Akasha Yoga, chemin Grange-Canal 24, 1224 Chêne-Bougeries

	<p>Rive droite : Centre médicopédagogique du Vidollet, Chemin De-Vincy 2, 1202 Genève</p>
Durée	<p>Yoga lundi : 36 sessions de 1h15 Yoga mardi : 37 sessions de 1h15 Yoga jeudi : 35 sessions de 1h15</p>
Horaires	<p>Rive gauche : Lundi : 18h00 à 19h15 du 31 août 2026 au 28 juin 2027 Mardi : 17h00 à 18h15 du 1^{er} septembre 2026 au 29 juin 2027</p> <p>Rive droite : Jeudi : 18h15 à 19h30 du 3 septembre 2026 au 1^{er} juillet 2027</p>
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	<p>Yoga lundi : 315 CHF Yoga mardi : 325 CHF Yoga jeudi : 305 CHF</p> <p>Pour personnes valides, inscriptions sur : www.akashayoga.ch</p>
L'association	<p>Actifs est une association dédiée à l'accompagnement de personnes en situation de déficience intellectuelle, de troubles du spectre autistique ou de difficultés d'apprentissage. Sa mission consiste à soutenir les personnes dans la réalisation de leur projet d'autonomisation et d'intégration dans la société.</p> <p>Ses actions se concrétisent par :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ du conseil ➤ du coaching ➤ de la formation
Responsable de la formation	<p>Shannon BLYTHE Responsable administrative et RH 022 343 20 27 secretariat@actifs-ge.ch</p>