Association Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge
https://www.actifs-ge.ch

FICHE DESCRIPTIVE DU COURS

Titre	**Yoga**
Descriptif	➢ 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	➢ 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 du cours	**Rive gauche :** Centre Akasha Yoga, Chemin Grange-Canal 24, 1224 Chêne-Bougeries **Rive droite :** Centre médicopédagogique du Vidollet, Chemin De-Vincy 2, 1202 Genève
Durée	Yoga A - lundi : 36 sessions de 1h15 Yoga B - mardi : 37 sessions de 1h15 Yoga C - jeudi : 35 sessions de 1h15
Horaires	**Rive gauche** : Lundi : 18h00 à 19h15 du 31 août 2026 au 28 juin 2027 Mardi : 17h00 à 18h15 du 1er septembre 2026 au 29 juin 2027 **Rive droite** : Jeudi : 18h15 à 19h30 du 3 septembre 2026 au 1er juillet 2027
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Yoga A - lundi : 315 CHF Yoga B - mardi : 325 CHF Yoga C - jeudi : 305 CHF Pour personnes valides, inscriptions sur : www.akashayoga.ch
L'association	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. 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