

## Découvrir son corps pour mieux gérer le stress et les tensions musculaires

### Objectifs

- Dénouer les tensions musculaires et soulager les douleurs chroniques
- Connaître les justes postures au travail
- Apprendre à respirer et se libérer du « mauvais » stress
- S'initier à la méditation
- Disposer d'une « boîte à outils » à utiliser au quotidien

### Contenu

- Pratique de mouvements -sur le dos, assis ou debout- pour allonger les muscles du dos, de la nuque et des épaules, libérer les diaphragmes (travail de détente, de respiration et postural)
- Pratique des techniques de détente des yeux
- Pratique des mouvements qui favorisent la concentration, la mémorisation et la circulation de l'énergie

### Méthodes

- Antigymnastique® , méthode Thérèse Bertherat
- Brain Gym et énergétique chinoise
- Méditation zazen, enseignement de K. G. Durckheim et J. Casterman



**Langue:** Français

**Public cible :** Doctorants toutes années

**Prérequis :** Aucun

**Formateur :** Céline Perol, chargée de projet Pédagogie corporelle à l'UCA

**Durée :** 14 heures (2 journées)

**Nombre maximum de participants :** 20 participants

**Validation :** 1 module