

# Yoga

Le yoga est une activité corporelle qui repose sur des séries d'exercices, comme du gainage, de l'équilibre ou des étirements, qui permettent de détendre le corps et l'esprit. La respiration possède une grande place dans cette pratique. Le yoga passe avant tout par la relaxation, c'est-à-dire la capacité à apaiser son esprit en passant d'abord par le corps. Petit à petit, le corps se détend, jusqu'à atteindre un état de sérénité absolue.

Plusieurs types de yoga existent, les plus connus étant hatha, vinyasa, nidra. Ils permettent de travailler sur l'ensemble du corps. Des yogas plus ciblés sont également proposés comme le yoga du visage, le yoga des yeux ou encore le yoga du rire pour les plus connus.

## Les objectifs QVT

- Gérer le stress
- Prévenir et/ou diminuer les douleurs
- Prévenir des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)
- Relaxation
- Gérer ses émotions

## Comment ?

- Assis, allongé et debout
- En groupe de 15 personnes
- Durée : entre 15 et 30 min.

