



PARTNER YOGA

Présentation

Le partner yoga à la fois ludique et yogique. Il peut se révéler comme un formidable outil de transformation en nous permettant de trouver un peu plus de lâcher prise. Cette méthode nous donne l'occasion d'affronter des peurs, des résistances. Ainsi, on renforce la confiance en l'autre et en soi. Le partner yoga est accessible à tout le monde, pas besoin d'être souple! et chacun peut en retirer des bénéfices.

Le partner yoga se mêle parfaitement avec des jeux de confiance, en binôme ou en équipe, pour apprendre à se connaître : jeux de carte "Antisava", écoute active, jeux de coopération en extérieur...

Cet atelier est particulièrement recommandé dans des équipes qui viennent de se former, après une réorganisation, ou lorsque le télétravail est important. Cela permet de rencontrer "en vrai" ses collègues et de nouer des relations de travail profondes et durables.

Déroulé

- Lieu : au choix aux Ciboulettes, dans vos locaux ou en ligne
- Durée : 2h minimum
- Nb participants : maximum 14 participants
- Encadrants : Marion, co-fondatrice des Ciboulettes, et professeure diplômée de yoga, formée BAFA et BAFD
- Prix : à partir de 40 euros par participant
- Notre reco : à pratiquer le matin, avant le déjeuner ou en fin d'après-midi