

Yoga contre le stress, l'épuisement et la fatigue chronique

Un espace pour se recentrer, se ressourcer et développer des outils concrets pour préserver son équilibre et la santé

Objectifs

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de développer des ressources durables afin de mieux gérer le stress, de prévenir l'épuisement professionnel et de soutenir votre bien-être tout au long de votre carrière. En prenant soin de vous-mêmes, vous renforcerez également votre capacité à accompagner les femmes avec présence, stabilité et bienveillance.

Contenu

Postures de yoga douces pour libérer les tensions physiques liées au travail • Exercices de respiration (pranayama) pour réguler le stress et favoriser la récupération • Techniques de relaxation et de pleine présence pour apaiser le mental • Outils pratiques facilement intégrables dans le quotidien professionnel

Date	Mardi 23.3.2027
Lieu	Bussigny
Horaire	8h30-17h30
Points log	7
Prix	CHF 280.-* / CHF 400.-**
Intervenant·e·s	Nadia Plagnard, sage-femme exerçant sous propre responsabilité professionnelle et professeure de yoga
Délai d'inscription	2.3.2027