



<b>Catégorie de la mesure</b>	DÉVELOPPEMENT DU BIEN-ÊTRE PERSONNEL	<b>F</b>
<b>Fonction(s) de la mesure</b>	<b>Revaloriser et renforcer les ressources physiques et psychiques</b> <b>Acquérir les compétences de base (compétences sociales)</b> <b>Acquérir les compétences de base (langue et calcul)</b>	Langue de la mesure Couverture LAA <input type="checkbox"/>
<b>Nom de la mesure</b>	<b>Yoga thérapeutique pour les femmes : bien-être émotionnel et physique</b>	
<b>Organisateur</b>	<b>Daniela Lopes Monteiro</b>	
<b>Description de l'activité</b>	Les ateliers sont non-mixtes. Cette approche s'appuie sur les spécificités physiologiques féminines. A travers différents outils du travail social, approches du yoga et de l'exploration de la nature cyclique féminine, les participantes vont (ré) apprendre à sentir et écouter leur corps ainsi qu'à prendre soin d'elles-mêmes. Grâce aux explorations corporelles, aux exercices de méditation et de respiration, le mental s'apaise pour laisser la place à la confiance. Les thèmes et discussions abordés apprennent à identifier ses émotions et les différentes phases du cycle menstruel féminin afin de favoriser un bon équilibre hormonal et un bien-être émotionnel au quotidien. Des outils spécifiques sont apportés pour faciliter un retour dans le moment présent face au stress, à l'anxiété ainsi qu'aux angoisses et aux traumatismes. En outre, le yoga apporte une amélioration globale de la santé physique et psychique. Chaque cours sera adapté aux besoins du groupe et des participantes. Convient également aux femmes ménopausées. Afin d'assurer une animation de qualité, deux intervenantes coaniment les ateliers : une éducatrice sociale HES spécialisée dans la migration et une sage-femme, toutes deux enseignantes de yoga formées à différentes approches de gestion du cycle menstruel féminin.	
<b>Profil des bénéficiaires</b>	Femmes, adolescentes ayant besoin de travailler leur confiance en elles et leur estime d'elles-mêmes. Plusieurs configurations de groupe sont possibles : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personnes migrantes, requérantes d'asile ou réfugiées, mineures ou jeunes adultes non accompagnées en processus d'intégration</li> <li>• Personnes en situation de précarité sociale</li> <li>• Personnes en situation de vulnérabilité</li> </ul>	
<b>Objectifs à atteindre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Écoute de soi, de son corps et de ses émotions</li> <li>• Favoriser un bon équilibre hormonal</li> <li>• Exploration du cycle menstruel féminin et de son influence au quotidien</li> <li>• Ancrage, concentration et relaxation</li> <li>• Développer la confiance en soi</li> <li>• Outils pour vivre dans le moment présent</li> <li>• Outils de gestion du stress, pour soulager l'anxiété et la dépression</li> <li>• Bienfaits psychiques et physiques, soulagement de douleurs chroniques</li> </ul>	
<b>Conditions de participation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucune, sauf contre-indication médicale et physique à la pratique du yoga</li> <li>• Il est possible d'enchaîner ou de faire 2 sessions par participantes</li> </ul>	
<b>Moyens et méthodes</b>	Nous avons développé une série d'outils venant notamment du travail social, de la communication interculturelle, du yoga, de la méditation, de la santé féminine et de la pratique de sage-femme. Cela nous permet d'adapter le contenu des ateliers en fonction des besoins des participantes. Voici quelques exemples des techniques utilisées lors des ateliers : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partage d'expériences / Discussions / Réflexions de groupe</li> <li>• Principes éthiques du yoga (tels que la bienveillance, l'écoute et le respect de soi)</li> <li>• Exploration des phases du cycle menstruel - équilibre hormonal</li> <li>• Postures de yoga / Yoga restauratif / Thaï yoga massage / Danse / explorations corporelles</li> <li>• Techniques de respiration / Méditation / Relaxation</li> <li>• Jeux collaboratifs tirés de l'éducation populaire</li> <li>• Écoute active et empowerment</li> <li>• Contes / Créativité / Sortie en nature</li> </ul>	
<b>Capacité d'accueil</b>	6 personnes minimum, 10 au maximum	
<b>Frais d'organisateur</b>	567.- CHF par personne au total (y compris frais d'interprétariat)	

**Durée** 6 ateliers de 2h



<b>Catégorie de la mesure</b>	DÉVELOPPEMENT DU BIEN-ÊTRE PERSONNEL
<b>Fonction(s) de la mesure</b>	<b>Revaloriser et renforcer les ressources physiques et psychiques</b> <b>Acquérir les compétences de base (compétences sociales)</b> <b>Acquérir les compétences de base (langue et calcul)</b>
<b>Dates</b>	A convenir
<b>Fréquence</b>	1 à 2 fois par semaine / Flexible
<b>Horaire</b>	Flexibles
<b>Taux d'activité</b>	
<b>District</b>	Gruyère, Sarine, Veveyse
<b>Adresse</b>	A définir selon la location de la salle
<b>Localité</b>	Fribourg et environs

**F**

Langue de la mesure

Couverture LAA

<b>Coordonnées de l'organisateur</b>	Daniela Lopes Monteiro		
<b>Responsable de la mesure</b>	Daniela Lopes Monteiro, 079 339 65 07, <a href="mailto:contact@daniela-lobes.com">contact@daniela-lobes.com</a>		
<b>Téléphone</b>	079 339 65 07	<b>Adresse</b>	Grand-Rue 84
<b>Fax</b>		<b>No postal / Localité</b>	1616 Attalens
<b>E-Mail</b>	<a href="mailto:contact@daniela-lobes.com">contact@daniela-lobes.com</a>	<b>Site Web</b>	

**Type d'organisateur**

<b>Mission de l'organisme</b>	Valoriser les ressources intérieures de chacun.e, développer son plein potentiel ainsi que favoriser la confiance en soi.
<b>Responsable de l'organisation</b>	Daniela Lopes Monteiro

**Remarques** Les frais d'interprétariat sont payés sur facture.