



Catégorie de la mesure DÉVELOPPEMENT DU BIEN-ÊTRE PERSONNEL

Fonction(s) de la mesure **Revaloriser et renforcer les ressources physiques et psychiques**

F

Langue de la mesure

Couverture LAA

Nom de la mesure **Yoga thérapeutique : bien-être émotionnel et physique**

Organisateur **Daniela Lopes Monteiro & Megan Hefti**

Description de l'activité A travers différentes approches du yoga et du travail social, les participant.e.s vont (ré)apprendre à sentir et écouter leur corps et les signes qu'il leur envoie. Grâce au travail corporel pour se détendre et aux exercices de méditation et de respiration, le mental s'apaise et se calme. Les exercices et discussions abordés apprennent à identifier ses émotions, à vivre dans le moment présent et à cultiver la bienveillance. Des outils spécifiques sont amenés pour travailler la gestion du stress et de l'anxiété ainsi que les angoisses et les traumatismes émotionnels. Prendre soin de soi, s'écouter, se redonner de l'énergie et de la confiance pour être bien aujourd'hui et continuer plus sereinement demain. En outre, le yoga apporte une amélioration globale de la santé physique et psychique. Chaque cours sera adapté aux besoins du groupe et des participant.e.s.

Profil des bénéficiaires Personnes adultes ou adolescentes ayant besoin de travailler leur confiance en eux et leur estime d'eux-même. Plusieurs configuration de groupe sont possibles:

- Personnes migrantes, requérantes d'asile ou réfugiées, mineur.e.s ou jeunes adultes non accompagné.e.s en processus d'intégration
- Personnes en situation de précarité sociale
- Personnes en situation de vulnérabilité
- Possibilité d'organiser des ateliers uniquement pour femmes ou toute personne qui s'identifie comme femme

Objectifs à atteindre

- Écoute de soi, de son corps et de ses émotions
- Ancrage, concentration et relaxation
- Développer la confiance en soi
- Apprendre à calmer le mental et à vivre dans le moment présent
- Outils de gestion du stress, soulager l'anxiété et la dépression
- Travailler son équilibre aussi bien sur son tapis que dans la vie de tous les jours
- Bienfaits psychiques et physiques, soulagement de douleurs chroniques

Conditions de participation

- Aucune, sauf contre-indication médicale et physique à la pratique du yoga
- Il est possible d'enchaîner ou de faire 2 sessions par participant.e.s

Moyens et méthodes Nous avons développé une série d'outils venant notamment du travail social, de la communication interculturelle, du yoga, de la méditation, de la psychologie positive, de l'art et de l'illustration. Cela nous permet d'adapter le contenu des ateliers en fonction des besoins des participant.e.s.

Voici quelques exemples des techniques utilisées lors des ateliers :

- Partage d'expériences / Discussions / Réflexions de groupe
- Principes éthiques du yoga (tels que la bienveillance, l'écoute et le respect de soi)
- Postures de yoga / Yoga restauratif / Thaï yoga massage
- Techniques de respiration / Méditation / Relaxation
- Jeux collaboratifs tirés de l'éducation populaire
- Écoute active et empowerment
- Contes / Créativité / Sortie en nature

Capacité d'accueil 6 personnes minimum, 10 au maximum

Frais d'organisateur Fr. 390.00

Durée 6 ateliers de 2h

Dates A convenir

Fréquence 1 à 2 fois par semaine / Flexible

Horaire Flexibles

Taux d'activité



Catégorie de la mesure DÉVELOPPEMENT DU BIEN-ÊTRE PERSONNEL

Fonction(s) de la mesure **Revaloriser et renforcer les ressources physiques et psychiques**

F

Langue de la mesure

Couverture LAA

District Gruyère, Sarine
Adresse A définir selon la location de la salle
Localité Fribourg et environs

Coordonnées de l'organisateur Daniela Lopes Monteiro & Megan Hefti

Responsable de la mesure Daniela Lopes Monteiro et/ou
Megan Hefti

Téléphone D. 079 339 65 07 / M. 078 200 48 17

Adresse -

Fax

No postal / Localité 1700 Fribourg

E-Mail contact@daniela-lobes.com
meghefti@gmail.com

Site Web

Type d'organisateur Organisme prestataire (avec contrat de prestations)

Mission de l'organisme Valoriser les ressources intérieures de chacun.e, développer son plein potentiel ainsi que favoriser la confiance en soi.

Responsable de l'organisation Daniela Lopes Monteiro et Megan Hefti

Remarques