

Ritualiser son quotidien et démarrer la journée en forme

Programme de formation en visio

Objectifs

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Prendre un temps pour soi
- Mettre en place une routine positive
- Se dynamiser pour démarrer la journée
- Se centrer et réguler ses émotions

Public visé et prérequis

- **Public visé** : tout public
- **Prérequis** : Aucun prérequis

Contenu de formation :

Voici 3 webinaires indépendants, vous pouvez en faire au choix l'un d'eux, deux ou les trois.

De 8h à 9h30, ces 3 matinées seront toutes rythmées sur le même tempo :

- Une dynamique corporelle : exercices doux de yoga, chi-kong, étirements, Tao, danse, énergétiques...
- Une pratique respiratoire : abdominale, cohérence cardiaque, respiration du feu...
- Une pratique complémentaire ajustée aux besoins : harmonisation énergétique, méditation, pratique de détente...

Durée, période de réalisation et modalités de déroulement

- **Durée totale de la formation** : 1 heure 30 minutes
- **Période de réalisation** : Mercredis 8 Octobre, 6 Novembre et 10 Décembre 2025 en visio
- **Horaires** : 8h-9h30.
- **Rythme** : en continu
- **Modalité de déroulement** : En visio en interentreprise
- **Lieu de formation** : sur votre ordinateur ou tablette

Durée et modalités d'inscription :

Les participants peuvent s'inscrire dès la réception du programme de formation de Gescolia et jusqu'à 15 jours avant la date de la formation.

Accessibilité :

La formation est pour tous et pour tous les profils de stagiaires. Tout à chacun peut suivre une formation dans notre organisme. Des aménagements pédagogiques et/ou organisationnels peuvent être mis en place et une proposition personnalisée sera réalisée pour que toute demande reçoive une réponse satisfaisante. A ce titre, l'organisme de formation s'est rapproché et est en contact avec l'Agefiph du Maine et Loire.

Statistiques :

Évaluation des formations

1. Indice de satisfaction des formations réalisées chez Gescolia : **98% en 2025**
2. Indice de satisfaction sur la pédagogie (animation, supports...) : **96% en 2025**