

Découvrir (ou approfondir) des techniques simples de relaxation issues de pratiques ancestrales, pour un peu plus de détente, de conscience du corps et de douceur au quotidien et en faire profiter les personnes (âgées) accompagnées.

Un brin de détente, pour soi et pour la personne accompagnée, grâce à la relaxation

Co-proposé par  **anempa**
association neuchâteloise des établissements et
résidences pour personnes âgées

 **ANMEA**
Association Neuchâteloise des Maisons
pour Enfants, Adolescents et Adultes



Cours 2026-0430 | 1 jour

Intervenant-e-s

Francine del Coso, professeure de yoga & intervenante en EMS

Objectifs

- Acquérir des notions sur des techniques de relaxation et de méditation, qui permettent de procurer détente et bien- / mieux-être
- Expérimenter des moyens accessibles de relaxation centrés sur des exercices de respiration et des mouvements inspirés du yoga
- Identifier comment amener des moments de douceur aux personnes (âgées) accompagnées

Contenu

- Notions théoriques sur l'articulation entre le corps et le mental
- Exercices de respiration, relaxation et méditation basés sur la visualisation et la pleine conscience
- Travail sur la pose de voix et sur la conscience du mouvement

Méthodologie

Apports théoriques | Exercices pratiques | Identification des situations réelles de pratique

Public cible

Tout-e professionnel-e quel que soit le secteur d'activité (soins, animation, hôtellerie-intendance, administration) actif-ve dans l'accompagnement de la personne âgée

INSCRIVEZ-VOUS ICI



Participant-e-s 11 personnes
Date-s Mardi 30 avril 2026 | 08h45 - 17h00
Lieu Foyer de la Côte, Corcelles
Délai d'inscription 30 mars 2026

Prix

Le repas est compris dans le prix de la formation.

ANEMPA	CHF 150.00
ANMEA & CCT Santé 21	CHF 200.00
Externe	CHF 250.00