

<b>FAPSA</b>	<b>Semestre 1</b>	<b>Responsable : Sandrine DE CROOS</b>
--------------	-------------------	--

### Objectifs de l'ECUE en termes de compétences et d'acquis d'apprentissage visés

**A l'issue de cette UE, l'apprenant aura progressé sur les compétences suivantes du référentiel de la formation :**

- B1.3. Identifier les éléments de contexte d'un projet et les formaliser : besoins exprimés par un client, politique de l'entreprise, aspects réglementaires...

**Plus précisément, il sera capable de :**

- Acquérir des connaissances théoriques et pratiques relatives aux bienfaits de certaines gymnastiques posturales, de méthodes d'étirements, de contrôle de la respiration et de gestion du stress.

### Description de l'ECUE

Stretching : Connaître les différents types et modalités d'étirement; Vivre et faire vivre des étirements du haut du corps et du bas du corps de façon passive et active de façon individuelle ou en binôme.

Yoga. Connaissance théorique des principaux styles de yoga et pratique du style Hata. Connaissance théorique des principales techniques de respiration; Mise en application des postures de yoga hâta (force /équilibre/souplesse) 3 min par posture. Suivie d'un retour au calme de 15/20min en fin de séance sur une pratique de relaxation/méditation.

### Prérequis

Pas de pré-requis

### Références

Cours de pratique - Pas de références bibliographiques nécessaires