1.Atelier de gestion du stress - une approche ayurvédique -**3h**

**Des outils constructifs en gestion du stress établissent la fondation de changements comportementaux positifs et de modifications du mode de vie.**

**Il y aura trois objectifs d'apprentissage clé:**

* Comprendre le fonctionnement du stress : glace à une courte présentation PowerPoint mettant l'emphase sur nos réactions primaires face à un stimulus perçu comme une menace.
* Développer une conscience des façons dont nous réagissons au stress d'un point de vue ayurvédique: selon l'ayurveda, il y a trois constitutions primaires qui reflètent qui nous sommes et comment nous réagissons au stress. Une brève description de chacune des constitutions sera donnée ainsi que la façon de réagir au stress qui lui est propre. Ceci permettra aux participants de développer une meilleure connaissance de leur façon de réagir au stress.
* Développer des méthodes de gestion du stress et un mode de vie sain : des techniques de gestion du stress seront pratiquées et des conseils santé seront donnés.

**Les excercices comprennent:**

* + Respiration profonde pour le soulagement immédiat du stress
	+ La pratique d'une technique respiratoire pour favoriser le sommeil
	+ Fredonner pour libérer l'anxiété
	+ L'auto massage pour soulager le stress et élevé les niveaux d'énergie
	+ Posture pour libérer les tensions du cou, des épaules et du dos

À la fin de cet atelier, votre personnel pourra s'attendre à adopter des outils et des stratégies qui amélioreront leur aptitude à gérer le stress tant au travail qu'à la maison.

2.La digestion: Une démarche Ayurvédique - 3h

Cet atelier vous montrera comment fonctionne la digestion d’un point de vue Ayurvédique. La constitution du Pitta touche la subtile énergie du feu. C’est la partie en vous qui est responsable de la digestion, de la sécrétion des enzymes chaudes de la digestion ainsi que de la digestion des idées et des émotions.

**Une bonne digestion vous procure:**

* Énergie
* Vitalité
* Vivacité intellectuelle
* Clarté d’esprit
* Bon appétit
* Métabolisme efficace
* Régularité des selles

 **Lors de cet atelier vous:**

* Apprendrez comment fonctionne la digestion d’un point de vue Ayurvédique
* Explorerez comment les aliments peuvent contribuer à accélérer ou ralentir votre
* digestion et votre métabolisme
* Comprendrez comment traiter un estomac sensible
* Apprendrez comment augmenter votre niveau d’énergie
* Pratiquerez des postures de yoga qui favorisent la digestion et l’élimination

À la fin de cet atelier, vous comprendrez comment ‘votre’ digestion fonctionne et saurez comment travailler avec elle afin de vous sentir à votre meilleur.

3.Un guide complet sur la perte de poids et vivre en santé selon le principe d’Ayurvéda - **3h**

Depuis près de 5000 ans, l’Ayurvéda est un modèle de santé développé en Inde et qui se base sur la science du fonctionnement de la nature. Ayurvéda est un mot Sanskrit pour connaissance ou science de la vie.

La plupart des gens peuvent perdre du poids. Ne pas reprendre ce poids est souvent le problème. Ayurvéda voit l’excès de poids comme étant un déséquilibre de vos énergies. Cette approche, face à la perte de poids, est fondamentalement différente des autres puisqu’elle s’occupe de la raison au cœur de cette prise de poids, afin de ne pas en reprendre une fois qu’il est perdu.

Selon le point de vue ayurvédique, cet atelier identifiera les raisons les plus courantes qui portent les gens à trop manger et vous procurera des choix d’aliments, des menus, des exercices pratiques et des stratégies de style de vie pour vous aider à perdre du poids, retrouver l’équilibre et maintenir votre nouveau poids.