

FICHE ACTION YOGA

Finalité :

- Etre bien dans son corps, mieux dans sa tête.

Objectifs :

- Sensibiliser au bien être
- Mettre en place 1 temps pour permettre aux personnes de se recentrer sur elles-mêmes.
- Favoriser un temps d'échanges et d'accueil malgré l'activité individuelle.

Moyens :

Humains :

- 1 conseillère ESF
- 1 intervenante

Techniques :

- Importance d'un moment d'accueil 15 mn avant la séance pour faciliter les échanges et créer un lieu de convivialité.

Nombre de personnes : 15

Missions :

Intervenante	Conseillère ESF
Apporter le savoir technique Ecouter et répondre aux demandes Adapter par rapport aux capacités de chacun	Accueillir les usagers et favoriser 1 temps d'échange et de rencontre avant la séance. Etre le garant du bon fonctionnement du groupe en tant qu'observateur. Etre vigilant à ce que l'activité ne devienne pas une « consommation ».

Evaluation :

- Mesure de la fréquentation
- Analyse de la rotation du public
- Analyse de la typologie du public