



INFORMATIONS



MULHOUSE Piscine Pierre et Marie Curie



Début le vendredi 07 février 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **110.00 €**

PROFILS : Enseignante de Yoga certifiée par la FNEY

PRE REQUIS :

Attention : 19h dans l'eau. Venir à 18h45 pour se changer.
Le cours s'adresse à toute personne, femme ou homme, de 18 ans et plus, sans limite haute d'âge, sans qu'il n'y ait de prérequis physiques.

Tout juste une alerte à l'enseignante peut être la bienvenue afin qu'elle ne fasse pas faire à une personne des postures qui lui seraient contre-indiquées.

Apporter tenue de bain évidemment et lunettes de piscine.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant(e).

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU799

DESCRIPTION

Ce cours consiste essentiellement à faire prendre aux personnes différentes postures, chacune étant destinée à faire travailler une zone spécifique du corps, tout en s'appuyant sur le souffle et la respiration, véritable instrument de sculpture de la posture.

La pratique dans l'eau est propice à une plus grande confiance en soi dans la tenue des postures. Un autre élément très important à souligner est qu'il n'y a aucune notion de niveau à atteindre, aucune notion d'ancienneté dans la pratique, aucune notion de compétition entre les participants.

L'enseignant vous guide dans la prise de la posture au travers de consignes orales, il est attentif aux éventuelles difficultés que vous pourriez rencontrer en vous proposant des aménagements si ceux-ci sont nécessaires, il vous propose des façons d'évoluer dans la posture. Bien que cela soit un cours collectif, il est attentif à la pratique de chaque personne et veille à ce que chacun tire bénéfice de sa pratique.

La pratique s'effectue dans une eau de piscine à une température adaptée, une paire de lunettes de natation est recommandée.



OBJECTIFS

Cette pratique permet de découvrir le yoga dans cet autre élément indispensable à la vie qu'est l'eau et dans lequel nous avons baigné avant notre naissance.

Elle permet une nouvelle approche pleine de richesses, nos postures étant portées et équilibrées par l'intégration de la respiration dans cet espace aquatique, primordial et vital.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	07-02-2020	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	14-02-2020	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	06-03-2020	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	13-03-2020	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	20-03-2020	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	27-03-2020	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	03-04-2020	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	15-05-2020	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	29-05-2020	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	05-06-2020	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse