# Yin-yang yoga

Mme SCHWARTZ Laura

## INFORMATIONS

PAYS DE HANAU VAL DE MODER La salle de la sommellerie

Début le lundi 05 octobre 2020

DURÉE : 01:30

**Prix : 133.00 €**

PROFILS : Professeure de yoga

PRE REQUIS :

aucun

MATERIEL :

-Un tapis de yoga.

-Une couverture.

CODE ACTIVITÉ : 5PH374

## DESCRIPTION

Le yoga, issu d'une tradition millénaire indienne, est une technique corporelle non violente dans laquelle des mouvements fluides sont synchronisés avec une respiration profonde. Des exercices respiratoires spécifiques et de relaxation y sont aussi associés.

Pratiqué régulièrement, cet art du mouvement devient aussi un art de vivre, une philosophie et une hygiène de vie. Le yoga soutient les forces d'autorégulation de l'organisme et rend le pratiquant responsable et acteur de sa santé en développant chez lui une autodiscipline naturelle et progressive.

Le yoga, union du corps et de l'esprit en sanscrit, est une pratique holistique qui détend le corps en diminuant les tensions musculaires, libère les toxines, oxygène l'organisme, apaise les émotions et l'esprit en développant équilibre, attention, coordination, mémoire et centration. En outre, le yoga favorise la proprioception en aiguisant le schéma corporel et l'intuition : le pratiquant est davantage attentif à sa petite voix intérieure.

Enfin, le yoga est un cheminement vers la connaissance de soi afin d'être en paix avec soi-même et avec les autres : le pratiquant vit pleinement et consciemment chaque instant en prenant son temps tout en étant à la recherche d'un espace juste et confortable.

# Yin-yang yoga

Mme SCHWARTZ Laura

## OBJECTIFS

- S’initier, se sensibiliser à la conscience de soi.

- Développer attention, coordination, mémoire et centration.

- Diminuer les tensions musculaires.

- Améliorer la qualité du sommeil et de la digestion.

- Harmoniser son équilibre émotionnel.

- Soutenir les forces d’autorégulation de l’organisme par des moyens naturels

## SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|---|---|---|---|---|
| Lundi | 05-10-2020 | 18:00 | 01:30 | La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER |
| Lundi | 26-10-2020 | 18:00 | 01:30 | La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER |
| Lundi | 02-11-2020 | 18:00 | 01:30 | La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER |
| Lundi | 09-11-2020 | 18:00 | 01:30 | La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER |
| Lundi | 16-11-2020 | 18:00 | 01:30 | La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER |
| Lundi | 23-11-2020 | 18:00 | 01:30 | La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER |
| Lundi | 30-11-2020 | 18:00 | 01:30 | La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER |
| Lundi | 07-12-2020 | 18:00 | 01:30 | La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER |
| Lundi | 14-12-2020 | 18:00 | 01:30 | La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER |
| Lundi | 04-01-2021 | 18:00 | 01:30 | La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER |
| Lundi | 11-01-2021 | 18:00 | 01:30 | La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER |
| Lundi | 18-01-2021 | 18:00 | 01:30 | La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER |
| Lundi | 25-01-2021 | 18:00 | 01:30 | La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER |
| Lundi | 01-02-2021 | 18:00 | 01:30 | La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER |
| Lundi | 08-02-2021 | 18:00 | 01:30 | La salle de la sommellerie, 6 place du château - 67330 BOUXWILLER |