



## INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica



Début le dimanche 04 octobre 2020



DURÉE : 03:00

Prix : **24.00 €**

PROFILS : Professeur de yoga de Samara

### PRE REQUIS :

Aucune condition physique particulière n'est nécessaire.

Accessible à tous et à tout âge.

### MATERIEL :

Prévoir tapis de sol ou plaid, petit coussin, zafu (coussin de méditation) ou shoggi (banc de méditation)  
Tenue souple recommandée

CODE ACTIVITÉ : 5MU546

## DESCRIPTION

Proche à la fois du Taï Chi Chuan et du Qi Gong, le yoga de Samara se pratique en musique à partir d'un état d'attention, en étant présent et réceptif à toutes les sensations, gestes et mouvements, mais aussi aux émotions et aux pensées qui passent.

Revitalisant et énergétisant, le yoga de Samara apporte santé, souplesse, détente, équilibre et sérénité. Il libère les tensions aussi bien physiques que psychologiques grâce à des mouvements toujours faits dans le respect du corps et de ses limites.

En plus des habituels effets physiologiques et physiques, et grâce à la conscience apportée aux mouvements, sa pratique agit en profondeur sur le psychisme pour une harmonisation intérieure et un retour à l'équilibre.

Cette méthode psychocorporelle douce et relaxante atténue les effets du stress, régularise le fonctionnement des organes et l'état musculaire, améliore les capacités de concentration, de coordination et de mémoire, et favorise l'épanouissement personnel.

Le Yoga de Samara permet de cultiver la présence qui conduit à la conscience du moment présent et s'adresse à tous ceux qui souhaitent découvrir une pratique douce, relaxante et méditative.

### Programme des matinées :

- Exercices d'attention
- Marches en conscience
- Mouvements lents et dynamiques
- Étirements
- Danses issues des danses derviches
- Arkanas, exercices qui signifient en persan « processus de transformation »
- Mouvements énergétisants taoïstes
- Mouvements méditatifs

- Relaxation

## OBJECTIFS

- se ressourcer et se régénérer
- retrouver la détente, l'équilibre et la sérénité
- apaiser le mental
- cultiver l'attention et la présence à soi
- libérer les tensions aussi bien physiques que psychologiques
- favoriser l'épanouissement personnel

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Dimanche	04-10-2020	09:30	03:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE