# Yoga aquatique

Mme GOEPFERT Evelyne

## INFORMATIONS

MULHOUSE Piscine Pierre et Marie Curie (Piscine - Yoga)

Début le vendredi 02 octobre 2020

DURÉE : 01:00

**Prix : 220.00 €**

PROFILS : Enseignante de Yoga certifiée par la FNEY

PRE REQUIS :

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.

Attention : 19h dans l'eau. Venir à 18h45 pour se changer.

MATERIEL :

Apporter tenue de bain évidemment et lunettes de piscine.

CODE ACTIVITÉ : 5MU620

## 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.

# Yoga aquatique

Mme GOEPFERT Evelyne

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

## SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|---|---|---|---|---|
| Vendredi | 02-10-2020 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 09-10-2020 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 16-10-2020 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 06-11-2020 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 13-11-2020 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 20-11-2020 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 27-11-2020 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 04-12-2020 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 11-12-2020 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 18-12-2020 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 08-01-2021 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 15-01-2021 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 22-01-2021 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 29-01-2021 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 05-02-2021 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 12-02-2021 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 19-02-2021 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 12-03-2021 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 19-03-2021 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |
| Vendredi | 26-03-2021 | 19:00 | 01:00 | Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse |