



INFORMATIONS



MOLSHEIM Château de Dorlisheim



Début le mardi 29 septembre 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **210.00 €**

PROFILS : enseignante diplômée par la Fédération VDS

PRE REQUIS :

Pas de contre-indication à la pratique d'un yoga d'énergie, debout, en mouvements.

Certificat médical obligatoire demandé, en début d'année.

Les postures et mouvements sont accessibles à tous.

MATERIEL :

-Tapis de sol.

-Coussin pour la méditation (conseils seront donnés sur place aux personnes qui souhaitent se procurer un coussin spécial pour la méditation),

CODE ACTIVITÉ : 5MO430

DESCRIPTION

A mi-chemin entre yoga tibétain, médecine ayurvédique et art martial, ce yoga d'énergie est composé de mouvements dynamiques et méditatifs.

Il se pratique debout et intègre aussi des exercices de préparation au sol, de respirations et de méditation assise.

Fondé sur un enseignement de sagesse, il est structuré en 13 séries composées de mouvements du corps, de mudras (gestes de la main), de passes énergétiques et magnétiques, de différents types de respirations, de postures, de concentration et méditation.

Chaque série est exécutée sur 3 rythmes : lent, moyennement rapide, rapide, favorisant une circulation énergétique précise pour la santé du corps et de l'esprit.



OBJECTIFS

- Eveiller la sensibilité à l'énergie
- Renforcer l'équilibre entre le corps, le mental et l'esprit.
- Permettre à son corps de récupérer progressivement sa souplesse, son équilibre, sa force interne, sa vitalité.
- Permettre à l'esprit de retrouver sa concentration, ses qualités de paix intérieure.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	29-09-2020	19:00	01:30	
Mardi	06-10-2020	19:00	01:30	
Mardi	13-10-2020	19:00	01:30	
Mardi	03-11-2020	19:00	01:30	
Mardi	10-11-2020	19:00	01:30	
Mardi	17-11-2020	19:00	01:30	
Mardi	24-11-2020	19:00	01:30	
Mardi	01-12-2020	19:00	01:30	
Mardi	08-12-2020	19:00	01:30	
Mardi	15-12-2020	19:00	01:30	
Mardi	05-01-2021	19:00	01:30	
Mardi	12-01-2021	19:00	01:30	
Mardi	19-01-2021	19:00	01:30	
Mardi	26-01-2021	19:00	01:30	
Mardi	02-02-2021	19:00	01:30	
Mardi	09-02-2021	19:00	01:30	
Mardi	16-02-2021	19:00	01:30	
Mardi	09-03-2021	19:00	01:30	
Mardi	16-03-2021	19:00	01:30	
Mardi	23-03-2021	19:00	01:30	
Mardi	30-03-2021	19:00	01:30	
Mardi	06-04-2021	19:00	01:30	
Mardi	13-04-2021	19:00	01:30	
Mardi	20-04-2021	19:00	01:30	
Mardi	11-05-2021	19:00	01:30	