



INFORMATIONS



MOLSHEIM Château de Dorlisheim



Début le samedi 23 janvier 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **126.00 €**

PROFILS : enseignante diplômée par la fédération VDS

PRE REQUIS :

Tout public

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

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

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 : 5MO432

DESCRIPTION

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

Il repose sur la circulation du yin et du yang , 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 respirations, postures, 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
Samedi	23-01-2021	11:00	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Samedi	30-01-2021	11:00	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Samedi	06-02-2021	11:00	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Samedi	13-02-2021	11:00	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Samedi	20-02-2021	11:00	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Samedi	13-03-2021	11:00	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Samedi	20-03-2021	11:00	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Samedi	27-03-2021	11:00	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Samedi	03-04-2021	11:00	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Samedi	10-04-2021	11:00	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Samedi	17-04-2021	11:00	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Samedi	24-04-2021	11:00	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Samedi	15-05-2021	11:00	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Samedi	22-05-2021	11:00	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Samedi	29-05-2021	11:00	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM