



## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le mercredi 03 février 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **146.00 €**

**PROFILS :** Enseignant de Yoga certifié par la FNEY

### PRE REQUIS :

Ce 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'enseignant peut être la bienvenue afin qu'il ne fasse pas faire à une personne des postures qui lui seraient contre-indiquées.

### MATERIEL :

Apporter tapis de sol ou serviette de bain et une tenue permettant d'être à l'aise dans les différents mouvements.

**CODE ACTIVITÉ :** 5MU382

## DESCRIPTION

De nos jours, le yoga est un peu mis à toutes les sauces, marketing et commerce obligent. Il n'y a quasiment plus aucun magazine où l'on ne trouve pas un article parlant de telle ou telle forme de yoga, où l'on ne voit pas une photo d'une personne en posture de lotus, vantant la zen attitude provoquée par la pratique de cette discipline. Le Yoga, discipline ancestrale, à l'opposé de tout ce déferlement médiatique, n'est ni une pratique de relaxation, ni un remède miracle à une multitude de maladies ou de problèmes physiques. Tout au plus, sa pratique peut vous amener à prendre ou à reprendre conscience de votre corps et de ses capacités à se mouvoir dans l'espace, à apprendre à respirer, véritable souffle et source de vie. Cela sera déjà une belle première étape dans une démarche qui peut, peut-être, amenée ce mieux être.



## OBJECTIFS

Un 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.

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 chaque personne tire bénéfice de sa pratique.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	03-02-2021	20:00	01:30	VISIO-ATELIER
Mercredi	10-02-2021	20:00	01:30	VISIO-ATELIER
Mercredi	17-02-2021	20:00	01:30	VISIO-ATELIER
Mercredi	10-03-2021	20:00	01:30	VISIO-ATELIER
Mercredi	17-03-2021	20:00	01:30	VISIO-ATELIER
Mercredi	24-03-2021	20:00	01:30	VISIO-ATELIER
Mercredi	31-03-2021	20:00	01:30	VISIO-ATELIER
Mercredi	07-04-2021	20:00	01:30	VISIO-ATELIER
Mercredi	14-04-2021	20:00	01:30	VISIO-ATELIER
Mercredi	21-04-2021	20:00	01:30	VISIO-ATELIER
Mercredi	12-05-2021	20:00	01:30	VISIO-ATELIER
Mercredi	19-05-2021	20:00	01:30	VISIO-ATELIER
Mercredi	26-05-2021	20:00	01:30	VISIO-ATELIER
Mercredi	02-06-2021	20:00	01:30	VISIO-ATELIER
Mercredi	09-06-2021	20:00	01:30	VISIO-ATELIER