



INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica

(Salle 1er étage)



Début le dimanche 08 décembre 2019



DURÉE : 03:00

Prix : **24.00 €**

PROFILS : Professeur de yoga de Samara

PRE REQUIS :

Accessible à tous et à tout âge, aucune condition physique particulière n'est nécessaire.

Prévoir tapis de sol ou plaid, petit coussin ou zafu (coussin de méditation).

Tenue souple recommandée.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU415

DESCRIPTION

Proche à la fois du Taï Chi Chuan, du Qi Gong, du yoga, de la relaxation et de l'eurythmie, le yoga de Samara est issu de traditions anciennes.

Il favorise l'épanouissement personnel et atténue les effets du stress grâce à des mouvements toujours faits dans le respect du corps et de ses limites.

Cette méthode psychocorporelle a des effets bienfaisants sur le fonctionnement des organes, l'état musculaire, la concentration, la mémoire.

L'effet de l'attention, la perception et la relation des liens entre les mouvements et les émotions génèrent de nouvelles connexions corticales permettant dans notre vie des gestes plus justes, des attitudes plus saines, des émotions plus adaptées et une pensée plus claire.

Revitalisant et énergétisant, le yoga de Samara apporte santé, souplesse, détente, équilibre, sérénité et permet de cultiver la présence et l'immobilité à travers la pratique de mouvements (les uns lents, les autres plus dynamiques), de danses issues des danses derviches comme celles des derviches tourneurs, d'étirements, et d'exercices appelés "Arkanas", qui signifie en persan "processus de transformation".

La pratique, en plus des habituels effets physiologiques et physiques, agit en profondeur sur notre psychisme, provoquant toujours structuration et harmonisation intérieure.

Ces matinées s'adressent à tous ceux qui souhaitent découvrir une pratique douce et relaxante, à la fois dansante et méditative, qui conduit à la conscience du moment présent.



OBJECTIFS

- Se ressourcer
- Retrouver la détente, l'équilibre et la sérénité
- Cultiver l'attention et la présence à soi
- Libérer les tensions aussi bien physiques que psychologiques

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Dimanche	08-12-2019	09:30	03:00	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE