

INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le jeudi 18 février 2021



DURÉE : 01:30

PROFILS : Animatrice yoga

PRE REQUIS :

Un certificat médical est nécessaire pour la pratique

MATERIEL :

Tenue souple et tapis de sol

CODE ACTIVITÉ : 5GU430

Prix : **132.00 €**

DESCRIPTION

Ces cours de HATHA YOGA s'adressent et peuvent convenir à tous. Ils débutent par une relaxation suivie d'échauffements variés et complets. Les ASANAS (postures en statique et en dynamique) permettent ensuite de travailler l'ensemble du corps, tant en étirement qu'en tonification, avec précision et progressivité. Le corps se trouve mobilisé dans différents types de mouvement (étirement, flexion, extension, rotation...) et cette pratique permet de trouver (ou de retrouver) intelligence du corps, mémoire motrice, plasticité et souplesse. Après les ASANAS, des exercices respiratoires donnent l'occasion d'affiner le souffle, de détendre et d'alléger le corps et de calmer l'agitation mentale.

OBJECTIFS

Dans la pratique immédiate : un apprentissage progressif des asanas et une pratique régulière des techniques du souffle et de l'attention.
A moyen terme : un meilleur rapport au corps.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	18-02-2021	18:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	11-03-2021	18:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	18-03-2021	18:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	25-03-2021	18:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	01-04-2021	18:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	08-04-2021	18:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	15-04-2021	18:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	22-04-2021	18:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	20-05-2021	18:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	27-05-2021	18:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	03-06-2021	18:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	10-06-2021	18:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	17-06-2021	18:30	01:30	Visio-atelier, Visio -
Jeudi	24-06-2021	18:30	01:30	Visio-atelier, Visio -