

INFORMATIONS

 MULHOUSE CRAC Alsace	PROFILS : Professeur de yoga de Samara
 Début le jeudi 22 octobre 2020	PRE REQUIS : Accessible à tous et à tout âge, aucune condition physique particulière n'est nécessaire.
 DURÉE : 01:30	MATERIEL : Prévoir tapis de sol ou plaid, petit coussin ou zafu (coussin de méditation). Tenue souple recommandée.
Prix : 12.00 €	CODE ACTIVITÉ : 5MU1165

DESCRIPTION

Proche à la fois du Tai Chi Chuan et du Qi Gong, le yoga de Samara se pratique en musique à partir d'un état d'attention, en étant présent et réceptif à toutes les sensations, gestes et mouvements, mais aussi aux émotions et aux pensées qui passent.

Cet atelier s'adresse à toutes les personnes sensibles à l'art sous toutes ses formes qui souhaitent découvrir une pratique douce, relaxante et méditative et vivre une expérience en immersion parmi des œuvres d'art dans un lieu privilégié.

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

Programme :

- Exercices d'attention
- Déambulation artistique et méditative
- Mouvements lents et dynamiques
- Étirements
- Arkanas : exercices qui signifient en persan processus de transformation
- Mouvements méditatifs
- Relaxation



OBJECTIFS

- Se régénérer.
- Éveiller les sens.
- Cultiver l'attention et la présence à soi.
- Élargir ses perceptions.
- Détendre le corps et l'esprit.
- Porter un regard neuf sur soi, les autres et l'environnement.
- Favoriser la concentration et la contemplation.
- Entrer en résonance avec le processus créatif de l'artiste.
- Favoriser l'échange.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	22-10-2020	18:00	01:30	CRAC Alsace, 13 rue du Château - 68130 ALTKIRCH