



## INFORMATIONS

 <b>MULHOUSE</b> CRAC Alsace	<b>PROFILS :</b> Professeur de yoga de Samara
 <b>Début le</b> dimanche 28 mars 2021	<b>PRE REQUIS :</b> Accessible à tous et à tout âge, aucune condition physique particulière n'est nécessaire.
 <b>DURÉE :</b> 01:30	<b>MATERIEL :</b> Prévoir tapis de sol ou plaid, petit coussin ou zafu (coussin de méditation). Tenue souple recommandée.
<b>Prix :</b> <b>12.00 €</b>	<b>CODE ACTIVITÉ :</b> 5MU1168

## 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.

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
Dimanche	28-03-2021	18:00	01:30	CRAC Alsace, 13 rue du Château - 68130 ALTKIRCH