



INFORMATIONS



MULHOUSE Piscine Pierre et Marie Curie

(Piscine - Yoga)



Début le vendredi 27 septembre 2019



DURÉE : 01:00

Prix : **132.00 €**

PROFILS : Enseignante de Yoga certifiée par la FNEY

PRE REQUIS :

Attention : 19h dans l'eau. Venir à 18h45 pour se changer.

Apporter tenue de bain évidemment et lunettes de piscine.

Attention : pas de séance le 20 décembre la piscine ne pouvant être chauffée à la veille des congés scolaires de Noël.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU424

DESCRIPTION

Le cours de yoga est dispensé par Evelyne GOEPFERT, diplômée de l'Ecole Alsacienne de Yoga, affiliée à la Fédération Nationale des Enseignants du Yoga. Celle-ci forme des personnes sur une période de 4 ans, à raison de 8 week-ends par an, avec des conférences et des cours relatifs à l'anatomie, à la philosophie indienne, à la psychologie, à la nutrition, notamment. Et bien entendu, à la constitution d'un cours de yoga ainsi qu'à l'enseignement de cette discipline.

Le 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'enseignante peut être la bienvenue afin qu'elle ne fasse pas faire à une personne des postures qui lui seraient contre-indiquées.

Ce 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.

La pratique dans l'eau est propice à une plus grande confiance en soi dans la tenue des postures. 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 chacun tire bénéfice de sa pratique.

La pratique s'effectue dans une eau de piscine à une température adaptée, une paire de lunettes de natation est recommandée.



OBJECTIFS

Cette pratique permet de découvrir le yoga dans cet autre élément indispensable à la vie qu'est l'eau et dans lequel nous avons baigné avant notre naissance, permet une nouvelle approche pleine de richesses, nos postures étant portées et équilibrées par l'intégration de la respiration dans cet espace aquatique, primordial et vital.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	27-09-2019	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	04-10-2019	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	11-10-2019	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	18-10-2019	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	08-11-2019	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	15-11-2019	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	22-11-2019	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	29-11-2019	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	13-12-2019	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	20-12-2019	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	10-01-2020	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse
Vendredi	17-01-2020	19:00	01:00	Piscine Pierre et Marie Curie, 7, rue Pierre et Marie Curie - 68100 Mulhouse