



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le lundi 01 février 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **155.00 €**

PROFILS : Enseignante en yoga

PRE REQUIS :

Les séances sont ouvertes à tous. Il n'est pas nécessaire d'être sportif, souple, ni d'être en bonne condition physique. La séance est adaptée à chacun, selon ses possibilités et son propre rythme.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant(e).

MATERIEL :

Merci d'apporter un tapis de yoga et un plaid.

CODE ACTIVITÉ : 50S1327

DESCRIPTION

Une séance de yoga dure une heure et demie et est composée de :

- un petit temps d'intériorisation qui vise à installer la présence à soi-même ;
- pratiques physiques (les postures ou asanas), qui peuvent être dynamiques ou statiques. Les asanas travaillent le corps et articulations ;
- exercices respiratoires spécifiques (Pranayamas), afin d'apaiser ou de donner de l'énergie, selon le moment de la journée ;
- à la fin, 15 minutes de relaxation profonde (Yoga Nidra).

OBJECTIFS

La pratique régulière du yoga apporte du bien-être général et de la confiance en soi.
Les postures permettent de travailler les muscles de son corps en profondeur sans violence, et favorisent une plus grande souplesse.
Les bienfaits sont rapidement ressentis.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	01-02-2021	18:45	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	08-02-2021	18:45	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	15-02-2021	18:45	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	08-03-2021	18:45	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	15-03-2021	18:45	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	22-03-2021	18:45	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	29-03-2021	18:45	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	12-04-2021	18:45	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	19-04-2021	18:45	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	10-05-2021	18:45	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	17-05-2021	18:45	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	31-05-2021	18:45	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	07-06-2021	18:45	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	14-06-2021	18:45	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	21-06-2021	18:45	01:30	Visio-atelier, Visio -
Lundi	28-06-2021	18:45	01:30	Visio-atelier, Visio -