Yoga

Mme GOEPFERT Evelyne

INFORMATIONS

MULHOUSE

Début le mardi 17 novembre 2020

DURÉE : 01:30

Prix : **49.00 €**

PROFILS : Enseignante de Yoga certifiée par la FNEY

PRE REQUIS :

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.

MATERIEL :

Nul besoin non plus de matériel spécifique, si ce n'est un éventuel tapis pour adoucir le contact du sol puisque de nombreuses postures se font couchées, assises ou allongées au sol. A minima, sont recommandés un drap de bain ainsi qu'une tenue permettant d'être à l'aise dans les différents mouvements.

CODE ACTIVITÉ : 5MU1581

DESCRIPTION

De nos jours, le yoga est un peu mis à toutes les sauces, marketing et commerce obligent. Il n'y a quasiment plus aucun magazine où l'on ne trouve pas un article parlant de telle ou telle forme de yoga, où l'on ne voit pas une photo d'une personne en posture de lotus, vantant la zen attitude provoquée par la pratique de cette discipline. Le Yoga, discipline ancestrale, à l'opposé de tout ce déferlement médiatique, n'est ni une pratique de relaxation, ni un remède miracle à une multitude de maladies ou de problèmes physiques. Tout au plus, sa pratique peut vous amener à prendre ou à reprendre conscience de votre corps et de ses capacités à se mouvoir dans l'espace, à apprendre à respirer, véritable souffle et source de vie. Cela sera déjà une belle première étape dans une démarche qui peut, peut-être, amenée ce mieux être.

Yoga

Mme GOEPFERT Evelyne

OBJECTIFS

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.

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'enseignante vous guide dans la prise de la posture au travers de consignes orales, elle est attentive aux éventuelles difficultés que vous pourriez rencontrer en vous proposant des aménagements si ceux-ci sont nécessaires, elle vous propose des façons d'évoluer dans la posture. Bien que cela soit un cours collectif, elle est attentive à la pratique de chaque personne et veille à ce que chaque personne tire bénéfice de sa pratique.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	17-11-2020	20:00	01:30	
Mardi	24-11-2020	20:00	01:30	
Mardi	01-12-2020	20:00	01:30	
Mardi	08-12-2020	20:00	01:30	
Mardi	15-12-2020	20:00	01:30	