

INFORMATIONS



MOLSHEIM Château de Dorlisheim



Début le mardi 12 mai 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **42.00 €**

PROFILS : Enseignante diplômée par la Fédération VDS

PRE REQUIS :

Pas de contre-indication à la pratique d'un yoga debout, en mouvements.
Tout public.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant(e).
Ce yoga peut s'articuler avec d'autres activités sportives, ludiques ou intellectuelles (sports, théâtre, chant, arts, réflexion...). Les postures et mouvements sont accessibles à tous.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MO388

DESCRIPTION

A mi-chemin entre yoga tibétain, médecine ayurvédique, art martial, ce yoga d'énergie est composé de mouvements dynamiques et méditatifs. Il se pratique debout et intègre aussi des exercices de préparation au sol, de respirations et de méditation assise.

Fondé sur un enseignement de sagesse, il est structuré en 13 séries composées de mouvements du corps, de mudras (gestes de la main), de passes énergétiques et magnétiques, de respirations, postures, concentration et méditation.

Chaque série est exécutée sur 3 rythmes: lent, moyennement rapide, rapide, favorisant une circulation énergétique précise pour la santé du corps et de l'esprit.

OBJECTIFS

Cette pratique du yoga qui repose sur la circulation du yin et du yang, éveille la sensibilité à l'énergie, et vise à renforcer l'équilibre entre le corps, le mental et l'esprit.

Le corps récupère sa souplesse, son équilibre, sa force interne, une meilleure santé et vitalité; l'esprit retrouve sa concentration, ses qualités de paix intérieure.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	12-05-2020	19:45	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	19-05-2020	19:45	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	26-05-2020	19:45	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	02-06-2020	19:45	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Mardi	09-06-2020	19:45	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM