



## INFORMATIONS



SÉLESTAT Ecole Sainte Foy Gymnase



Début le jeudi 21 octobre 2021



DURÉE : 01h

Prix : **194.00 €**

**PROFILS :** professeur de yoga de la FF- de Hatha-Yoga

### PRE REQUIS :

Etre en mesure de s'asseoir au sol sans trop de difficulté (posture assise en tailleur).

### MATERIEL :

Tapis de yoga : minimum de base

Une paire de brique de yoga et une sangle (optionnelles mais très utiles !)

**CODE ACTIVITÉ :** 6SE0662

## DESCRIPTION

Le yoga est une pratique qui nous permet d'apprendre à nous détendre en profondeur et aussi à nous renforcer de manière saine. Il nous enseigne à écouter notre corps et à respecter nos limites.

C'est un véritable moyen de retrouver une meilleure stabilité émotionnelle, de développer la confiance en soi, la force et l'équilibre. C'est aussi de surcroît une philosophie de vie et un art de vivre.

Les cours démarrent par une préparation, un échauffement musculaire et articulaire pour doucement arriver à une ou des postures culminantes ; ensuite, il y a un retour au calme pour apaiser l'énergie produite avant la relaxation finale. Les effets d'une pratique de yoga sont mieux assimilés grâce à la relaxation finale.

Toutes les postures comportent des variations pour s'adapter aux aptitudes de chacun.



## OBJECTIFS

Développer la perception et la conscience de son corps

Améliorer la mobilité

Apprendre à se recentrer