



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le samedi 30 avril 2022



DURÉE : 03:00

Prix : **30.00 €**

PROFILS : Professeure de YOGA

PRE REQUIS :

Un certificat médical est nécessaire pour la pratique

MATERIEL :

Tenue souple et tapis de sol, une petite couverture ou serviette à la dimension du tapis, 2 briques de Yoga, 1 sangle et un simple coussin

CODE ACTIVITÉ : 6GU0662

DESCRIPTION

Ce stage de HATHA YOGA d'une demi journée (3 heures) s'adresse à tous.

Il débute par une relaxation suivie d'échauffements variés et complets.

Les ASANAS (postures en statique et en dynamique) permettent ensuite de travailler l'ensemble du corps avec précision et progressivité. Les postures d'étirement et de rotation de la colonne vertébrale seront au centre de votre pratique pendant ce stage.

Le corps se trouvera mobilisé dans différents types de mouvements (flexion, extension, rotation) afin de trouver (ou de retrouver) intelligence du corps, mémoire motrice, plasticité et souplesse.

Après les ASANAS, des exercices respiratoires donneront l'occasion d'affiner le souffle, de détendre et d'alléger le corps, de calmer l'agitation mentale.



OBJECTIFS

Dans un premier temps, vous serez capables d'entrer dans un apprentissage progressif des asanas et d'expérimenter des techniques du souffle et de l'attention.

A moyen terme vous découvrirez un meilleur rapport au corps.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	30-04-2022	09:00	03:00	Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER