

INFORMATIONS

 **GUEBWILLER** Maison Ritter
(Salle 12/13)

 **Début** le samedi 20 novembre 2021

 **DURÉE** : 03h

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 : 6GU0666

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, tant en étirement qu'en tonification, avec précision et progressivité.

Des postures debout et en appui sur les bras seront au centre de votre pratique lors de ce stage.

Le corps sera mobilisé dans différents types de mouvements (étirement, 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 entrerez dans un apprentissage progressif des asanas et expérimenterez des techniques du souffle et de l'attention.

A moyen terme vous découvrirez un meilleur rapport au corps.