



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le lundi 20 septembre 2021



DURÉE : 01:30

Prix : **145.00 €**

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Pouvoir s'allonger au sol et se relever sans aide.

MATERIEL :

Un tapis de yoga ou tapis de sol anti-dérapant

Une brique de yoga

CODE ACTIVITÉ : 6AD335

DESCRIPTION

Qui n'a jamais eu mal au dos ? Les douleurs dorsales sont courantes et peuvent être très handicapantes. Le yoga est parfait pour conserver du mouvement de manière douce et adaptée.

Venez découvrir les bienfaits d'une pratique ciblée : des mouvements lents au rythme de la respiration pour développer l'amplitude de vos mouvements, détendre les zones crispées, étirer et renforcer les muscles posturaux. L'objectif : améliorer votre posture et la souplesse de vos mouvements.

La séance se compose :

- d'un temps de pratique posturale adaptée : des mouvements lents au rythme de la respiration pour développer l'amplitude de vos mouvements, détendre les zones crispées, étirer et renforcer les muscles posturaux
- de méditation pour clarifier le mental
- de relaxation pour relâcher les tensions



OBJECTIFS

- Améliorer sa posture
- Tonifier et assouplir son corps
- Acquérir de la fluidité et amplification des mouvements
- Détendre son physique et mentale
- Diminuer les douleurs dorsales chroniques

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	20-09-2021	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	27-09-2021	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	04-10-2021	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	11-10-2021	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	18-10-2021	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	08-11-2021	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	15-11-2021	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	22-11-2021	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	29-11-2021	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	06-12-2021	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	13-12-2021	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	03-01-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	10-01-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	17-01-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	24-01-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER