

INFORMATIONS

 Visio-atelier

 Début le lundi 21 février 2022

 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 : 6AD336

DESCRIPTION

Pour information, le Lien de connexion vous sera envoyé par l'animateur.trice 4 jours avant le démarrage de votre activité. En cas de non-réception n'hésitez pas à contacter l'accueil au 03.89.46.48.48 ou par mail contact@universitepopulaire.fr

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

- Amélioration de la posture
- Tonification et souplesse du corps
- Fluidité et amplification des mouvements
- Détente physique et mentale
- Diminution des douleurs dorsales chroniques

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	21-02-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	28-02-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	07-03-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	14-03-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	21-03-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	28-03-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	04-04-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	25-04-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	02-05-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	09-05-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	16-05-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	23-05-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	30-05-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	13-06-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	20-06-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER