



INFORMATIONS



UP REGIO BANTZENHEIM Local école primaire de Bantzenheim



Début le mercredi 20 octobre 2021



DURÉE : 01:15

PROFILS : Monitrice de Yoga

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Tapis de sol et tenue souple

CODE ACTIVITÉ : 6UR0662

Prix : **90.00 €**

DESCRIPTION

Art traditionnel de la méditation en mouvement, le Yoga de Samara conduit au bien-être, à la santé et à l'harmonie. Accessible à tous, cette méthode psychocorporelle est basée sur une attention particulière aux gestes, à la fluidité des mouvements et à la musique, de manière à plonger en soi-même.

La séance type comporte plusieurs **séquences** :

- un **recentrage** ou retour au calme
- et des **mouvements préparatoires** de la nuque et du cou, en position assise
- des **étirements**
- des **mouvements dynamiques**
- des **mouvements méditatifs**
- une **relaxation**



OBJECTIFS

L'objectif de ces séances est de poser l'intention de lâcher ses soucis et autres préoccupations de la journée, pour se rendre totalement **disponible** à ce temps précieux de rencontre avec soi-même, à travers **la présence au corps, l'attention à ses mouvements, ses postures, ses sensations...**

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	20-10-2021	09:00	01:15	
Mercredi	10-11-2021	09:00	01:15	
Mercredi	17-11-2021	09:00	01:15	
Mercredi	24-11-2021	09:00	01:15	
Mercredi	01-12-2021	09:00	01:15	
Mercredi	08-12-2021	09:00	01:15	
Mercredi	15-12-2021	09:00	01:15	
Mercredi	05-01-2022	09:00	01:15	
Mercredi	12-01-2022	09:00	01:15	
Mercredi	19-01-2022	09:00	01:15	
Mercredi	26-01-2022	09:00	01:15	
Mercredi	02-02-2022	09:00	01:15	