

INFORMATIONS

 Visio-atelier

 Début le mardi 22 février 2022

 DURÉE : 01:00

Prix : **96.00 €**

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 antidérapant

Une brique de yoga

CODE ACTIVITÉ : 6AD411

DESCRIPTION

Pour information : activité en visio, le Lien de connexion vous sera envoyé par l'animatrice 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
Mardi	22-02-2022	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	01-03-2022	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	08-03-2022	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	15-03-2022	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	22-03-2022	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	29-03-2022	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	05-04-2022	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	26-04-2022	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	03-05-2022	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	10-05-2022	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	17-05-2022	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	24-05-2022	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	31-05-2022	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	07-06-2022	09:00	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	14-06-2022	09:00	01:00	VISIO-ATELIER