

## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le lundi 10 octobre 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 antidérapant

Une brique de yoga

CODE ACTIVITÉ : 7AD297

## 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](mailto: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	10-10-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	17-10-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	07-11-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	14-11-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	21-11-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	28-11-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	05-12-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	12-12-2022	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	09-01-2023	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	16-01-2023	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	23-01-2023	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	30-01-2023	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	06-02-2023	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	27-02-2023	18:45	01:30	VISIO-ATELIER
Lundi	06-03-2023	18:45	01:30	VISIO-ATELIER