Natha Yoga

M. JOLY Maxime

INFORMATIONS

OSTWALD

Début le lundi 07 novembre 2022

DURÉE : 01:30

Prix : 119.00 €

PROFILS : Educateur Sportif, Professeur de Yoga et Sophrologue

PRE REQUIS :

Etre capable de s'asseoir et de s'allonger au sol

MATERIEL :

Tapis pour s'asseoir et s'allonger sur le sol

Éventuellement un coussin à mettre sous les fesses pour les postures assises (ou brique, couverture pliée, …)

Éventuellement couverture pour la relaxation finale

CODE ACTIVITÉ : 7OS251

DESCRIPTION

L'enseignement proposé sera celui du Nâtha Yoga, une méthode de Hatha Yoga transmise en France par Christian Tikhomiroff. Cette école de Yoga traditionnelle indienne associe postures, gestes, souffles, concentration et d'autres d'éléments qui s'ajoutent progressivement en fonction de l'évolution de la pratique. Les exercices complets et variés visent à équilibrer le corps, l'esprit et la respiration. Ils permettent de se recentrer et d'améliorer la capacité à tourner son attention vers soi-même pour se découvrir sous un nouveau regard.

Notre approche douce de cette discipline permet de la rendre accessible au plus grand nombre, quel que soit son âge ou son niveau de pratique sans aucune recherche de performance. Chaque personne expérimentera et vivra les exercices avec sa singularité. Grâce aux nombreuses variantes possibles pour un même exercice, chacune et chacun pourra adapter le travail proposé en fonction de sa condition physique et de sa forme du jour en restant toujours dans son amplitude propre, dans une zone d'effort modéré et une posture relativement confortable.

Natha Yoga

M. JOLY Maxime

OBJECTIFS

Proprioception

Respiration

Mobilité articulaire

Étirement musculaire et assouplissement des articulations

Renforcement

Équilibre

Concentration

Méditation

Relaxation

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	07-11-2022	15:00	01:30	
Lundi	14-11-2022	15:00	01:30	
Lundi	21-11-2022	15:00	01:30	
Lundi	28-11-2022	15:00	01:30	
Lundi	05-12-2022	15:00	01:30	
Lundi	12-12-2022	15:00	01:30	
Lundi	19-12-2022	15:00	01:30	
Lundi	02-01-2023	15:00	01:30	
Lundi	09-01-2023	15:00	01:30	
Lundi	16-01-2023	15:00	01:30	
Lundi	23-01-2023	15:00	01:30	
Lundi	30-01-2023	15:00	01:30	