

## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le samedi 15 avril 2023



DURÉE : 03:30

PROFILS : prof de yoga diplômée

PRE REQUIS :

Aucun prérequis. Pour tout niveau.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 7MU386

Prix : **70.00 €**

## DESCRIPTION

Au coeur de la pratique, quelques grammes de théorie...

Il s'agit d'un stage de yoga thématique sur le thème des chakras.

Pour chacun des sept chakras, nous le (re)découvrons et l'explorons dans ses trois aspects : physique, énergétique et spirituel.

Toujours par et au travers de la pratique : par les postures, les exercices de contrôle respiratoire (pranayama), le type de méditation qui sollicitent plus particulièrement chaque chakra.

Pour que ce temps privilégié, que vous vous accordez lors de ces deux après-midis, soit à tout moment agréable, nous varierons dans notre pratique tour à tour vers plus d'intensité ou plus de lenteur, plus de stabilité.

Ce week-end thématique de yoga comportera des moments un peu plus intenses, des temps de concentration, de méditation et de recueillement.

Il est conçu pour vous apporter détente, relaxation. Il vous rechargera durablement à la fois en énergie et en sérénité.

Nous aurons recours à plusieurs styles : hatha yoga classique, vinyasa-flow yoga, yin yoga, méditation.

Autant de façons de pratiquer le yoga que vous pouvez donc aussi découvrir ou redécouvrir et approfondir.

Ainsi des moments de yoga doux et parfaitement relaxants alternent avec des moments de yoga plus dynamiques.

Vous en ressortez à la fois pleinement détendu(e) et rempli(e) d'énergie.

Lors de ces deux journées, vous vous immergez dans la pratique yogique, vous faites l'expérience des bienfaits physiques, énergétiques et spirituels du yoga et, grâce au thème des chakras, vous vous appropriez davantage son sens.

Pour la plus parfaite harmonie entre votre corps et votre esprit.

Les deux journées se partagent agréablement en :

- moments d'attention à la respiration et de pranayama (exercices de contrôle respiratoire) ;
- moments de concentration sur la perception et la proprioception ;
- moments de relaxation profonde ;
- exercices spécifiques au yin yoga, qui décontractent et assouplissent grâce à une complète détente ;
- la pratique guidée des asanas (postures stables et maintenues suffisamment longtemps) du hatha yoga classique ;
- la pratique du flow yoga / vinyasa flow, où les postures s'enchaînent avec fluidité en accord avec la respiration juste. Pour cette partie dynamique, vous êtes également guidé(e) pour le passage d'une posture à l'autre, de façon à développer votre attention aux changements d'appuis, à la partie du corps qui conduit le mouvement, aux équilibres, aux transferts de poids, aux directions.

## OBJECTIFS

Vous êtes débutant en yoga ? Vous pratiquez régulièrement le yoga ? Ou vous souhaitez revenir au yoga après une interruption ?

Ce week-end thématique vous permet de (re)découvrir une variété de styles de yoga, de (re)prendre contact avec leurs apports.

Pour chacun des sept chakras, nous explorons les aspects physique, énergétique, spirituel, et leurs bienfaits.

Une immersion de deux après-midis riches de sens et ressourçants.

Pour renouveler votre énergie et votre sérénité.

Les deux après-midis de stage apportent et développent :

- le meilleur alignement physiologique ;
- l'équilibre global ;
- le renforcement profond (respiratoire et musculaire) ;
- l'assouplissement global ;
- l'attention réelle à votre état de corps ;
- la capacité à se concentrer ;
- la capacité à se détendre.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	15-04-2023	14:15	03:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Dimanche	16-04-2023	14:15	03:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE