

## INFORMATIONS



SÉLESTAT Ecole Sainte Foy

(Gymnase)



Début le mardi 14 novembre 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **43.00 €**

PROFILS : Professeure de yoga

### PRE REQUIS :

Être en mesure de s'asseoir au sol sans trop de difficulté (posture assise en tailleur) et de s'agenouiller.

### MATERIEL :

- Un tapis de yoga : minimum de base.
- Une paire de briques de yoga.
- Une sangle (optionnel mais très utile!).
- Un plaid/couverture pour la relaxation finale.
- Pour le cours de yin et de yoga nidra, porter des vêtements chauds et confortables.

CODE ACTIVITÉ : 8SE0664

## DESCRIPTION

Vous suivrez un cycle d'explorations de différents styles de yoga.

Ces séances sont destinées à la fois à des personnes débutantes curieuses de découvrir de nouveaux styles de yoga, mais également à celles et ceux qui pratiquent déjà un ou plusieurs des styles proposés. Ce cycle court peut être comparé à une mini retraite de yoga sur 5 semaines à l'entrée de l'hiver. La participation à l'ensemble du cycle serait idéale.

Je propose toujours des variations pour adapter la pratique à votre corps et vos ressentis.

- séance 1 **yoga de base**, pour une approche en douceur (introduction aux principes de base du yoga par le mouvement)
- séance 2 **yoga postural** - approche technique des postures sous forme d'atelier
- séance 3 **yoga dynamique** - introduction au yoga vinyasa de manière accessible
- séance 4 **yin yoga** - les postures se pratiquent uniquement au sol, tenues longtemps, dans l'immobilité, le plus confortablement possible. L'objectif est le relâchement musculaire total afin d'étirer les tissus profonds du corps.
- séance 5 **yoga nidra** - le « yoga du sommeil », est une méthode de relaxation profonde, qui se pratique allongé en suivant mentalement les instructions orales de l'animateur-trice. En utilisant des techniques simples le yoga nidra permet de s'initier à un état d'esprit où les sens cessent de s'occuper de l'extérieur.

Ce cours offre une approche non-dogmatique du yoga et la possibilité de se recentrer sur le corps, l'esprit et le souffle à votre rythme. J'ai également suivi une formation en yoga pré et post-natal me permettant d'adapter mes cours aux personnes concernées.

Le yoga est vaste et j'espère pouvoir vous offrir un moment de (re)connexion et de respiration dans le chaos du monde



## OBJECTIFS

Dans ce cours vous pourrez :

- Découvrir différents styles de yoga
- Prendre un temps de pause et de respiration
- Développer votre perception et votre conscience de vous-même

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	14-11-2023	18:45	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mardi	21-11-2023	18:45	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mardi	28-11-2023	18:45	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mardi	05-12-2023	18:45	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mardi	12-12-2023	18:45	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT