



## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le jeudi 05 octobre 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **140.00 €**

PROFILS : professeur de yoga

### PRE REQUIS :

Être en mesure de vous asseoir au sol sans trop de difficulté (posture assise en tailleur) et de vous agenouiller (problèmes de dos sensibles : s'orienter vers des cours spécifiques).

### MATERIEL :

- Un tapis de yoga : minimum de base
- Une paire de briques de yoga
- Une sangle (optionnel mais très utile !)
- Un petit plaid pour les mois d'hiver
- Un endroit au calme

CODE ACTIVITÉ : 8AD661

## DESCRIPTION

Pratiquer le yoga depuis chez vous.

Le cours démarre avec un moment d'intériorisation, un échauffement doux pour ensuite combiner mouvement, postures de yoga et pranayama (exercices du souffle) et on termine par des techniques simples de méditation.

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

Mon enseignement offre une approche non-dogmatique du yoga et la possibilité de se recentrer sur le corps, l'esprit et le souffle à votre rythme. Selon les cours j'intègre notamment des éléments de hatha, vinyasa, yoga nidra, 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

Avec ce cours vous pourrez :

- Développer la perception et la conscience de votre corps et de votre respiration
- Améliorer votre mobilité
- Apprendre à vous recentrer

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	05-10-2023	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	12-10-2023	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	19-10-2023	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	09-11-2023	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	16-11-2023	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	23-11-2023	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	30-11-2023	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	07-12-2023	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	14-12-2023	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	21-12-2023	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	11-01-2024	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	18-01-2024	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	25-01-2024	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	01-02-2024	19:30	01:00	VISIO-ATELIER