# Yoga Flow, dynamique et harmonisant

Mme VALOIS Hermine

## INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Yoga)

Début le lundi 17 octobre 2022

DURÉE : 01:30

**Prix : 148.00 €**

PROFILS : professeure de yoga

PRE REQUIS :

Tous niveaux. Débutants bienvenus. Bonne condition physique générale requise.

Si possible, évitez de manger dans les deux heures qui précèdent chaque cours.

MATERIEL :

Venez avec votre tapis de yoga.

Portez une tenue souple où vous êtes à l'aise à tous points de vue.

CODE ACTIVITÉ : 7MU322

## DESCRIPTION

Les cours comportent plusieurs séries variées de yoga flow, c'est-à-dire plusieurs suites de postures qui s'enchaînent avec fluidité et forment ensemble un flux harmonieux.

Vous vous exercez à la maîtrise de chaque posture et à la façon dont elle s'accorde à votre respiration.

Vous êtes également guidé(e) pour le passage d'une posture à l'autre.

Il est en effet primordial – dans ce style de yoga – de faire porter l'attention sur :

- les changements d'appuis,

- les parties du corps qui conduisent le mouvement,

- les équilibres,

- les transferts de poids,

- les directions.

Tout en étant donc avant tout dynamiques, les cours de yoga flow comprennent aussi des temps de récupération musculaire, de concentration sur la proprioception, d'attention à la respiration et de pranayama (exercices de contrôle respiratoire), de relaxation profonde.

Chaque séance a une cohérence thématique et fait notamment porter l'attention sur:

- les centres énergétiques (chakras)

- les trois "verrous" du corps (bandhas)

- le regard et l'équilibre

- le centre de gravité

- le rôle et le renforcement du dos…

Pour faire l‘expérience – et prendre simultanément conscience – des bienfaits physiques, énergétiques et spirituels du yoga.

# Yoga Flow, dynamique et harmonisant

Mme VALOIS Hermine

## OBJECTIFS

Ce cycle de cours vous permet d‘accroître votre forme et votre niveau global d‘énergie.

Il apporte et développe :

- 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 |
|---|---|---|---|---|
| Lundi | 17-10-2022 | 12:30 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 07-11-2022 | 12:30 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 14-11-2022 | 12:30 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 21-11-2022 | 12:30 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 28-11-2022 | 12:30 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 05-12-2022 | 12:30 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 12-12-2022 | 12:30 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 09-01-2023 | 12:30 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 16-01-2023 | 12:30 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 23-01-2023 | 12:30 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 30-01-2023 | 12:30 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 06-02-2023 | 12:30 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 27-02-2023 | 12:30 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 06-03-2023 | 12:30 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Lundi | 13-03-2023 | 12:30 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |