

## INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19  
(Yoga)

 Début le samedi 11 février 2023

 DURÉE : 03:30

PROFILS : prof de yoga diplômée

PRE REQUIS :

Aucun prérequis. Stage thématique pour tout niveau.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 7MU381

Prix : **70.00 €**

## DESCRIPTION

Vous êtes débutant en yoga ? Vous pratiquez régulièrement le yoga ? Ou vous souhaitez revenir au yoga après une interruption ? Ce week-end thématique sur le thème des chakras vous permettra de (re)découvrir une variété de styles de yoga, de (re)prendre contact avec leurs apports.

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

Pour chacun des sept chakras, vous explorerez les aspects physique, énergétique et spirituel, ainsi que leurs bienfaits. 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, vous varierez votre pratique tour à tour vers plus d'intensité, plus de lenteur ou plus de stabilité. Il comportera des moments un peu plus intenses, des temps de concentration, de méditation et de recueillement.

Ce week-end thématique de yoga est conçu pour vous apporter détente et relaxation. Il vous rechargera durablement à la fois en énergie et en sérénité. Il vous fera découvrir, redécouvrir ou approfondir plusieurs styles de Yoga : hatha yoga classique, vinyasa-flow yoga, yin yoga, méditation. Autant de façons de pratiquer le yoga que vous pourrez donc aussi découvrir ou redécouvrir et approfondir.

Les deux après-midis se partageront 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.

Ainsi des moments de yoga doux et parfaitement relaxants, alterneront avec des moments de yoga plus dynamiques, pour la plus parfaite harmonie entre votre corps et votre esprit.

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

## OBJECTIFS

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	11-02-2023	14:15	03:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Dimanche	12-02-2023	14:15	03:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE