



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le samedi 22 avril 2023



DURÉE : 03:30

PROFILS : prof de yoga diplômée

PRE REQUIS :

Aucun prérequis. Tout niveau.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 7MU383

Prix : **70.00 €**

## DESCRIPTION

L'approche par parties du corps est toute simple mais très révélatrice des bienfaits du yoga.

Dans ce stage thématique, je vous guide dans les postures et exercices qui permettent de prendre conscience et prendre soin de tout son corps par la pratique du yoga.

Le dos, les fibres musculaires posturales ; les épaules et le cou ; le bassin, les hanches ; les genoux ; les pieds ; la latéralité et les flancs ; le cerveau ; les yeux : nous pratiquerons les postures, les exercices de contrôle respiratoire (pranayama), le type de méditation qui les sollicitent plus spécifiquement.

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 journées, vous vous immergez dans la pratique yogique, vous faites l'expérience des bienfaits physiques, énergétiques et spirituels du yoga sur chaque partie du corps et sur le corps en entier, et vous vous appropriez davantage son sens.

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

Les deux après-midis 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 bienfaits physiques, énergétiques, spirituels pour chaque zone spécifique du corps et pour le corps dans sa globalité.

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	22-04-2023	14:15	03:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Dimanche	23-04-2023	14:15	03:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE