



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le samedi 25 février 2023



DURÉE : 03:30

PROFILS : prof de yoga diplômée

PRE REQUIS :

Aucun prérequis. Tout niveau.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 7MU384

Prix : **70.00 €**

DESCRIPTION

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

Les mudras sont d'élégantes postures des mains qui scellent une intention, une symbolique, un effet recherché sur les postures de yoga, les exercices respiratoires (pranayama), la méditation, pratiqués simultanément.

Leurs effets sur notre concentration s'expliquent par le fait que les mains sont très riches en terminaisons nerveuses, occupent une très grande place dans notre carte mentale et notre cortex.

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 yoguique, vous faites l'expérience des bienfaits physiques, énergétiques et spirituels du yoga et, grâce au thème des mudras et de leur signification, vous vous appropriez davantage son sens.

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

Les deux après-midis de stage 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.

En nous familiarisant avec les mudras, nous en (re)découvrons et explorons les effets physiques, énergétiques, spirituels.

La pratique des mudras aide à se concentrer, renforce les bienfaits de nos postures et exercices de yoga, de notre méditation.

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	25-02-2023	14:15	03:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Dimanche	26-02-2023	14:15	03:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE