



INFORMATIONS



GUEBWILLER Maison Ritter

(Salle 12/13)



Début le jeudi



DURÉE :

Prix : **0.00 €**

PROFILS : Professeur de yoga

PRE REQUIS :

Un ou deux ans de pratique

Certificat médical à remettre à l'animateur, dès le premier cours

Possibilité de suivre le cours en visio, en fonction de la météo ou de la demande du groupe

MATERIEL :

Tapis de yoga, 2 briques et une sangle peuvent être utiles

Possibilité de suivre le cours en visio, en fonction de la météo ou de la demande du groupe

CODE ACTIVITÉ :

DESCRIPTION

vous avez déjà pratiqué le yoga et vous souhaitez développer votre force et souplesse mentale et physique au travers de postures d'inversion ou d'équilibre.

Relâchez les tensions et le stress en connectant votre esprit, votre corps et votre esprit à travers la pratique d'un yoga dynamique.

Tout en restant à l'écoute de votre corps et dans la bienveillance, découvrez vos limites tout en cherchant la détente et l'apaisement.

Le cours se déroule en plusieurs temps:

- petite relaxation
- pranayama ou exercice de respiration
- postures d'échauffement et/ou salutation au soleil
- postures plus intenses
- postures d'étirement plus douces
- relaxation



OBJECTIFS

Ces cours vont vous permettre de découvrir au fil des séances une plus grande connexion entre le corps, l'esprit et le souffle et développer la force mentale et physique pour apporter plus d'équilibre dans la vie quotidienne.

Porter une plus grande attention au ressenti

SÉANCES