



INFORMATIONS



SÉLESTAT Ecole Sainte Foy

(Gymnase)



Début le mardi 14 novembre 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **43.00 €**

PROFILS : Professeure de yoga

PRE REQUIS :

Être en mesure de s'asseoir au sol sans trop de difficulté (posture assise en tailleur) et de s'agenouiller.

MATERIEL :

- Un tapis de yoga : minimum de base.
- Une paire de briques de yoga.
- Une sangle (optionnel mais très utile!).
- Un plaid/couverture pour la relaxation finale.
- Pour le cours de yin et de yoga nidra, porter des vêtements chauds et confortables.

CODE ACTIVITÉ : 8SE0664

DESCRIPTION

Vous suivrez un cycle d'explorations de différents styles de yoga.

Ces séances sont destinées à la fois à des personnes débutantes curieuses de découvrir de nouveaux styles de yoga, mais également à celles et ceux qui pratiquent déjà un ou plusieurs des styles proposés. Ce cycle court peut être comparé à une mini retraite de yoga sur 5 semaines à l'entrée de l'hiver. La participation à l'ensemble du cycle serait idéale.

Je propose toujours des variations pour adapter la pratique à votre corps et vos ressentis.

- séance 1 **yoga de base**, pour une approche en douceur (introduction aux principes de base du yoga par le mouvement)
- séance 2 **yoga postural** - approche technique des postures sous forme d'atelier
- séance 3 **yoga dynamique** - introduction au yoga vinyasa de manière accessible
- séance 4 **yin yoga** - les postures se pratiquent uniquement au sol, tenues longtemps, dans l'immobilité, le plus confortablement possible. L'objectif est le relâchement musculaire total afin d'étirer les tissus profonds du corps.
- séance 5 **yoga nidra** - le « yoga du sommeil », est une méthode de relaxation profonde, qui se pratique allongé en suivant mentalement les instructions orales de l'animateur-trice. En utilisant des techniques simples le yoga nidra permet de s'initier à un état d'esprit où les sens cessent de s'occuper de l'extérieur.

Ce cours offre une approche non-dogmatique du yoga et la possibilité de se recentrer sur le corps, l'esprit et le souffle à votre rythme. J'ai également suivi une formation en yoga pré et post-natal me permettant d'adapter mes cours aux personnes concernées.

Le yoga est vaste et j'espère pouvoir vous offrir un moment de (re)connexion et de respiration dans le chaos du monde



OBJECTIFS

Dans ce cours vous pourrez :

- Découvrir différents styles de yoga
- Prendre un temps de pause et de respiration
- Développer votre perception et votre conscience de vous-même

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	14-11-2023	18:45	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mardi	21-11-2023	18:45	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mardi	28-11-2023	18:45	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mardi	05-12-2023	18:45	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mardi	12-12-2023	18:45	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT