



## INFORMATIONS



SÉLESTAT Ecole Sainte Foy

(Gymnase)



Début le jeudi 12 octobre 2023



DURÉE : 01:00

Prix : **215.00 €**

PROFILS : Professeur de yoga

### PRE REQUIS :

Être en mesure de s'asseoir au sol sans trop de difficulté (posture assise en tailleur), et de s'agenouiller. (problèmes de dos sensibles : s'orienter vers des cours plus spécifiques)

### MATERIEL :

Prévoir une tenue souple et apporter son tapis de yoga, une paire de briques de yoga (fortement recommandé), un plaid, et éventuellement une sangle de yoga (optionnel).

CODE ACTIVITÉ : 8SE0666

## DESCRIPTION

Le yoga est une pratique qui nous permet d'apprendre à nous détendre en profondeur et aussi à nous renforcer de manière saine. Il nous enseigne à écouter notre corps et à respecter nos limites.

C'est un véritable moyen de retrouver une meilleure stabilité émotionnelle, de développer la confiance en soi, la force et l'équilibre. C'est aussi de surcroît une philosophie de vie et un art de vivre.

Un thème spécifique donne une ligne directrice pour chaque mois de l'année.

Une séance type de ces cours-ci s'organise de manière générale avec un temps de recentrage (retour à soi) assis ou allongé sur le dos. Vient ensuite une phase de préparation et d'échauffement musculaire et articulaire qui prépare favorablement à l'accès d'une posture dominante, en lien avec le thème abordé.

Puis il y a un retour au calme progressif.

La séquence est souvent agrémentée et enrichie par des exercices respiratoires et/ou méditatifs.

Enfin, la séquence se termine avec un temps de repos, généralement allongé sur le dos, parfois assis, ce qui permet de mieux assimiler les effets de la pratique.

**Toutes les postures comportent soit des gradations soit des variations pour s'adapter aux aptitudes de chacun.**



## OBJECTIFS

Au terme de l'année, vous aurez acquis la capacité de :

- **ressentir** les perceptions du corps plus amplement
- **assouplir** des tensions corporelles et améliorer la mobilité
- **apprendre à se recentrer** en développant une meilleure concentration
- **orienter** son corps dans l'espace
- **renforcer** le corps en douceur
- **améliorer** le sens de l'équilibre
- **respirer** plus confortablement et plus consciemment

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	12-10-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	19-10-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	09-11-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	16-11-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	23-11-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	30-11-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	07-12-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	14-12-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	21-12-2023	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	11-01-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	18-01-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	25-01-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	01-02-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	08-02-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	15-02-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	22-02-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	14-03-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	21-03-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	28-03-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	04-04-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	11-04-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	18-04-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	02-05-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	23-05-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT

Jeudi	30-05-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	06-06-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	13-06-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	20-06-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Jeudi	27-06-2024	20:15	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT