

INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le jeudi 15 février 2024



DURÉE : 01:00

Prix : 140.00 €

PROFILS : professeur de yoga

PRE REQUIS :

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

MATERIEL :

- Un tapis de yoga : minimum de base
- Une paire de briques de yoga
- Une sangle (optionnel mais très utile !)
- Un petit plaid pour les mois d'hiver
- Un endroit au calme

CODE ACTIVITÉ : 8AD278

DESCRIPTION

Pratiquer le yoga depuis chez vous.

Le cours démarre avec un moment d'intériorisation, un échauffement doux pour ensuite combiner mouvement, postures de yoga et pranayama (exercices du souffle) et on termine par des techniques simples de méditation.

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

Mon enseignement offre une approche non-dogmatique du yoga et la possibilité de se recentrer sur le corps, l'esprit et le souffle à votre rythme. Selon les cours j'intègre notamment des éléments de hatha, vinyasa, yoga nidra, 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

Avec ce cours vous pourrez :

- Développer la perception et la conscience de votre corps et de votre respiration
- Améliorer votre mobilité
- Apprendre à vous recentrer

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	15-02-2024	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	22-02-2024	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	21-03-2024	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	28-03-2024	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	04-04-2024	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	11-04-2024	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	18-04-2024	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	16-05-2024	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	23-05-2024	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	30-05-2024	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	06-06-2024	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	13-06-2024	19:30	01:00	VISIO-ATELIER
Jeudi	20-06-2024	19:30	01:00	VISIO-ATELIER