Yoga

M. HUMBRECHT MICHAEL

INFORMATIONS

SÉLESTAT Ecole Sainte Foy
(Gymnase)

Début le mercredi 11 septembre 2024

DURÉE : 01:00

Prix : **228.00 €**

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 : 9SE0662

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.

Yoga

M. HUMBRECHT MICHAEL

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
Mercredi	11-09-2024	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	18-09-2024	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	25-09-2024	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	02-10-2024	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	09-10-2024	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	16-10-2024	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	06-11-2024	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	13-11-2024	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	20-11-2024	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	27-11-2024	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	04-12-2024	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	11-12-2024	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	18-12-2024	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	08-01-2025	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	15-01-2025	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	22-01-2025	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	29-01-2025	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	05-02-2025	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	26-02-2025	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	05-03-2025	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	12-03-2025	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	19-03-2025	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	26-03-2025	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	02-04-2025	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT

Mercredi	23-04-2025	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	30-04-2025	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	07-05-2025	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	14-05-2025	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	21-05-2025	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Mercredi	28-05-2025	09:30	01:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT