

YOGA



Le HATHA-YOGA

Le **Hatha-Yoga** est une discipline qui permet de vivre harmonieusement en favorisant l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Il invite à acquérir une meilleure connaissance de soi, à réduire notre niveau de stress et à trouver le bien être.

La méthode enseignée a été mise au point par Eva Ruchpaul, première femme à structurer une pédagogie du Yoga en France.

Cette méthode associe une alternance :

- **De postures** dans le but d'améliorer l'état du corps en lui apportant plus d'aisance, de souplesse et de tonicité musculaire .

- **D'exercices respiratoires**, ils sont essentiels dans la pratique du Yoga, favorisent la détente, la concentration et resserrent le système nerveux.

Une pratique constante et régulière est nécessaire à chacun pour une évolution harmonieuse.

Le YOGA doux

Comme son nom l'indique, le **yoga doux** propose des mouvements plus lents et sollicite moins le cardio. Par le biais d'exercices basés sur la respiration, le yoga doux propose de travailler les groupes musculaires en profondeur et la souplesse. Il a l'avantage d'être **accessible à tout le monde** : jeunes actifs en quête de sérénité et seniors à la recherche de bien-être le pratiquent à raison.

Le YIN YANG YOGA

Le **Yin Yang Yoga** est un cours qui assure l'équilibre entre l'énergie Yin (lunaire, passif) et l'énergie Yang (solaire, actif). Le cours se décompose en deux temps et commence par une séquence de Yang avec pour objectif de délier les articulations, se muscler et générer de la vitalité corporelle comme mentale.

Ensuite, on enchaîne avec la séquence Yin qui est un moment de calme, dédié au lâcher-prise et à l'étirement des muscles profonds.

Ce mélange des deux Yoga permet de profiter des bénéfices des deux pratiques en un cours.

Ce yoga peut être pratiqué par toutes les personnes capables de tenir des postures immobiles (en tailleur) suffisamment longtemps pour faire travailler les muscles profonds de votre corps.

Le YOGA sur chaise

Pour les seniors et les personnes à mobilité réduite (PMR), le **yoga sur chaise** est une pratique accessible et bénéfique. Cette forme de yoga adapté se réalise assis sur une chaise, idéal pour les personnes qui ont du mal à s'asseoir au sol ou qui ne peuvent bouger leurs membres inférieurs.

Il s'agit d'un ensemble d'exercices doux qui favorisent la musculation et l'assouplissement du corps tout en respectant ses limites. En quelques minutes seulement, ces postures de yoga peuvent aider à détendre les muscles et à revitaliser le corps.

Hatha yoga (Geneviève)

Mercredi 18h15 - 19h30

Vendredi 11h30 - 12h45

284€

Salle d'Orsay -
Maison des Associations

Salle Claude Bessy
(lundi matin - vendredi)

Yoga doux (Maryline)

Lundi 9h15 - 10h15

Yoga sur chaise (Geneviève)

Mercredi 17h - 18h

Yin - Yang yoga (Béatrice)

Lundi 19h30 - 20h30

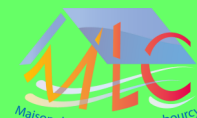
Jeudi 18h30 - 19h30

(reprise le 12/09)

227€

Les tapis ne sont
pas fournis!

2 cours
= -5%



Reprise la semaine du
16 septembre