

THEMES :

Semestre 1

Séances 1 et 2 : Étirer et soulager le dos

>une pratique de yoga pour mobiliser le dos, l'étirer, l'allonger tout en le renforçant en douceur. Ces séances sont adaptées pour tous et sont recommandées en cas de douleurs musculaires et tensions liées à certaines postures, aux courbatures, aux raideurs ou bien pour entretenir la mobilité du dos.

Séances 3 et 4 : Yoga et Mouvement

>une séance de hatha yoga suivi d'une méditation en mouvement guidée à la voix pour se libérer des tensions mentales et physiques.

Séances 5 et 6 : Méditation et Mantras.

>un moment pour se recentrer et expérimenter quelques pratiques de méditation et découvrir des mantras en Sanskrit (langue ancienne d'Inde).

Semestre 2

Séances 1 et 2 : Étirer et soulager le dos

>une pratique de yoga pour mobiliser le dos, l'étirer, l'allonger tout en le renforçant en douceur. Ces séances sont adaptées pour tous et sont recommandées en cas de douleurs musculaires et tensions liées à certaines postures, aux courbatures, aux raideurs ou bien pour entretenir la mobilité du dos.

Séances 3 et 4 : Méditation et Mantras

>un moment pour se recentrer et expérimenter quelques pratiques de méditation et découvrir des mantras en Sanskrit (langue ancienne d'Inde).

Séances 5 et 6 : Sirsāsana et postures d'inversions

>Les inversions sont toutes les postures de yoga où le bassin est plus haut que la tête, entre autre la posture sur la tête (Sirsāsana) et ses 6 étapes qui seront expliquées et expérimentées pendant les séances.