

Yoga

Les horaires

Le mardi de 9h à 10h10
Le mardi de 10h20 à 11h30
(Yoga adapté)
Le jeudi de 18h à 19h10
En salle 8

L'animatrice

Kissline MAI

Le matériel nécessaire

Une tenue confortable et une
serviette

Tarifs

De 99 à 257 euros en fonction
du Quotient Familial + 10
euros annuels d'adhésion

L'atelier

Le Yoga est une pratique qui unit l'esprit-corps. Elle aide à se découvrir, explorer son plein potentiel et trouver les clés en soi pour être heureux et vivre en harmonie avec les autres. Chaque séance de Hatha Yoga intègre la pratique de l'état de relaxation, des postures stables et confortables, des exercices de respiration ainsi que de la méditation. Chacun peut pratiquer selon ses capacités dans un cadre bienveillant. La particularité est que le programme varie selon les principes de l'Ayurveda (médecine holistique) qui prend en compte les saisons, l'âge et les problématiques des individus.

Le cours du mardi de 10h20 à 11h30 propose un yoga adapté et doux. Elle convient notamment pour les personnes âgées, les personnes qui ont des pathologies, les personnes avec handicap ainsi que les femmes enceintes.

Les objectifs

- * Développer une meilleure conscience de son corps
- * Installer la respiration consciente
- * Soulager les douleurs physiques (maux de dos, jambes lourdes...)
- * Assouplir son corps
- * Mieux gérer ses émotions et le stress
- * Apprendre à être concentré et présent



Yoga

Les horaires

Le mardi de 9h à 10h10
Le mardi de 10h20 à 11h30
(Yoga adapté)
Le jeudi de 18h à 19h10
En salle 8

L'animatrice

Kissline MAI

Le matériel nécessaire

Une tenue confortable et une
serviette

Tarifs

De 99 à 257 euros en fonction
du Quotient Familial + 10
euros annuels d'adhésion

L'atelier

Le Yoga est une pratique qui unit l'esprit-corps. Elle aide à se découvrir, explorer son plein potentiel et trouver les clés en soi pour être heureux et vivre en harmonie avec les autres. Chaque séance de Hatha Yoga intègre la pratique de l'état de relaxation, des postures stables et confortables, des exercices de respiration ainsi que de la méditation. Chacun peut pratiquer selon ses capacités dans un cadre bienveillant. La particularité est que le programme varie selon les principes de l'Ayurveda (médecine holistique) qui prend en compte les saisons, l'âge et les problématiques des individus.

Le cours du mardi de 10h20 à 11h30 propose un yoga adapté et doux. Elle convient notamment pour les personnes âgées, les personnes qui ont des pathologies, les personnes avec handicap ainsi que les femmes enceintes.

Les objectifs

- * Développer une meilleure conscience de son corps
- * Installer la respiration consciente
- * Soulager les douleurs physiques (maux de dos, jambes lourdes...)
- * Assouplir son corps
- * Mieux gérer ses émotions et le stress
- * Apprendre à être concentré et présent

