



PersoSport

YOGA "Yin Yang"

Dates-période :

Jeudi de 12h30 à 13h30

Durée :

Du 7 décembre au 11 juillet

Lieu :

FDSE - Salle imprimerie

Nombre de participants :

25

Public :

Tout public

Enseignante :

Blandine PARDOUX
Professeure d'EPS

Aucun pré requis sauf
contre-indication médicale

Modalités pédagogiques :

Pratique accompagnée de
supports de séances

Organisme formateur :

SUAPS

OBJECTIFS

Cours doux & dynamique avec des moments de lenteur et d'immobilité influencés par la médecine traditionnelle chinoise pour relâcher le corps et le mental.

Une partie plus dynamique pour explorer la force, l'équilibre, la mobilité active synchronisée à un travail respiratoire spécifique.

Un cours pour prendre rendez-vous avec soi-même, lâcher-prise, retrouver de la fluidité, établir un rituel.

CONTENU

- Postures debout, assises, couchées, inversées.
- Postures de flexion, extension, torsion, d'ouvertures de hanches.
- Postures de repos.

