



PersoSport

YOGA des saisons

Dates-période :

Jeudi de 12h30 à 13h30

Durée :

Du 12 octobre au 30 mai

Lieu :

SUAPS - Salle de danse
La Borie

Nombre de participants :

25

Public :

Tout public

Enseignante :

Elisa PENA-LLORENTE
Professeure d'EPS
SUAPS de Limoges

Aucun pré requis sauf
contre-indication médicale

Modalités pédagogiques :

Pratique accompagnée de
supports de séances

Organisme formateur :

SUAPS

OBJECTIFS

- Soulager, soutenir et entretenir le corps et l'esprit.
- Accorder une attention particulière à l'énergie de notre corps en fonction des saisons.
- Avoir des clefs pour adapter sa pratique à son état de forme.

CONTENU

Ce type de yoga propose des exercices respectant le rythme des saisons, pour être en lien avec ce qui nous entoure et rééquilibrer le flux de notre énergie.

