



PersoSport

YOGA "Harmonie et fluidité"

Dates-période :

Jeudi de 12h30 à 13h30

Durée :

Du 2 mai au 11 juillet

Lieu :

FLSH - Salle des actes

Nombre de participants :

25

Public :

Tout public

Enseignante :

Cécile ROMAN
Professeure d'EPS

Aucun pré requis sauf
contre-indication médicale

Modalités pédagogiques :

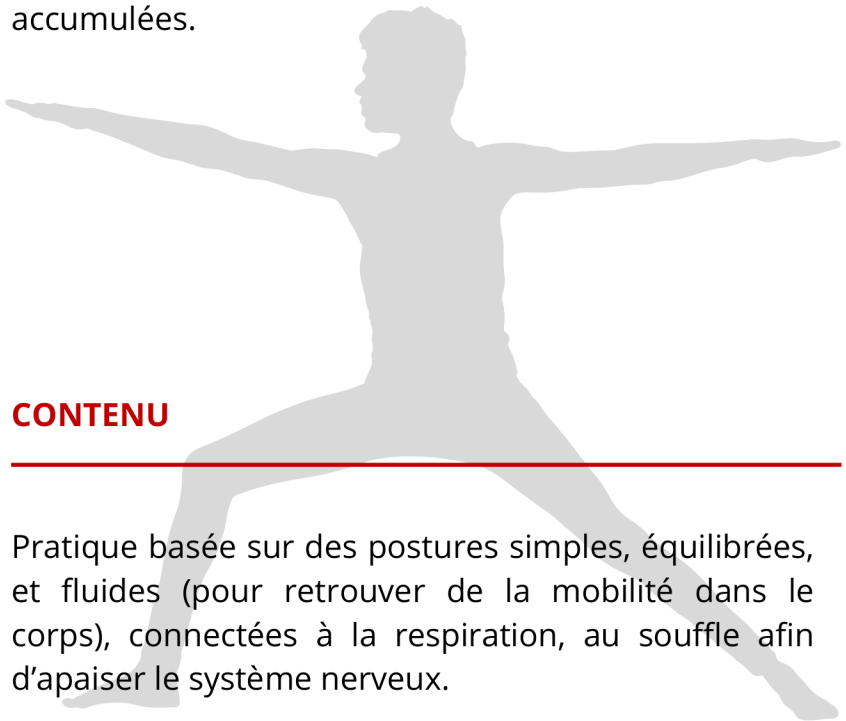
Pratique accompagnée de
supports de séances

Organisme formateur :

SUAPS

OBJECTIFS

Trouver un équilibre entre le corps et l'esprit, tout en relâchant les tensions physiques et mentales accumulées.



CONTENU

Pratique basée sur des postures simples, équilibrées, et fluides (pour retrouver de la mobilité dans le corps), connectées à la respiration, au souffle afin d'apaiser le système nerveux.

Mais aussi des mouvements lents et de la relaxation pour favoriser un retour à soi, à son corps dans l'instant présent.

