



PersoSport

YOGA HARMONIE ET FLUIDITE

Créneau :

Lundi 12h30 - 13h30

Durée :

32 séances

(du 06/10/25 à fin juin 2026)

Lieu :

Salle des Actes - FLSH

Public :

Personnels UNILIM

Tout public

Enseignante :

Cécile Roman

Pré requis :

Aucun pré requis sauf contre-indication médicale

Organisme formateur :

SUAPS

OBJECTIFS

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

CONTENU

- Postures simples, équilibrées, et fluides (pour retrouver de la mobilité dans le corps) ;
- Postures connectées à la respiration et au souffle afin d'apaiser le système nerveux ;
- Mouvements lents et relaxation pour favoriser un retour à soi, à son corps dans l'instant présent.