



PersoSport

YOGA YIN YANG

Créneau :

Jeudi 12h20 - 13h20

Durée :

32 séances

(du 02/10/2025 à fin juin 2026)

Lieu :

Salle Recherche - BU DROIT

Public :

Personnels UNILIM

Tout public

Enseignante :

Blandine Pardoux

Pré requis :

Aucun pré requis sauf contre-indication médicale

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'ouverture de hanches ;
- Postures de repos.