



PersoSport

YOGA STRETCH & RELAX

Créneau :
Jeudi 12h15 - 13h15

Durée :
32 séances
(du 06/11/25 à fin juin 2026)

Lieu :
Salle 1012
STAPS BRIVE

Public :
Personnels UNILIM
Tout public

Enseignante :
Clémence Fleuriot
Professeure de yoga

Pré requis :
Aucun pré requis sauf
contre-indication médicale

Organisme formateur :
SUAPS

OBJECTIFS

- Développer la force, la souplesse et la conscience corporelle à travers une pratique de yoga fluide et accessible à tous.
- Le cours vise à renforcer le corps en profondeur et à améliorer la posture.

CONTENU

- Chaque séance combine un travail progressif d'échauffement, de postures dynamiques et de respiration consciente.
- Les participants explorent différentes familles de postures (équilibres, inversions, flexions avant et arrière) adaptées à leur niveau, avec des options pour les débutants et des variations plus avancées pour les pratiquants réguliers.
- La séance se clôture par un retour au calme et un moment de relaxation guidée