

INFORMATIONS

YOGA EVOLUTION

Cours de perfectionnement ouvert à toutes les personnes ayant une pratique hebdomadaire régulière désirant approfondir celle-ci. Nous utiliserons des accessoires tels que le mur, le hamac, la chaise, la barre, la sangle... pour aider à trouver l'alignement dans divers types d'Asanas, qu'ils soient axés sur la force, la souplesse, l'équilibre ou l'inversion. L'accessoire permettra d'adapter en fonction des niveaux de pratique. En été le cours sera proposé à l'extérieur à Rolle avec en plus l'utilisation du stand up paddle.

Déroulement du cours : (le timing peut changer légèrement en fonction des objectifs de la séances)

9h00 à 9h15 : arrivées des pratiquants dans le calme, le silence, et début de méditation personnelle non guidée : travail du respect, de la patience, concentration, retrait des sens.

9h15 début de la pratique guidée : Pranayama - vinyasa flow asanas - travail des inversions. et peak pose technique, challenge, - méditation

Fin de la séance à partir de 10h20 dans le calme et silence et réponses aux questions individuelles.

Conditions :

- Sur inscription uniquement : <https://www.m-corporelle.ch/meditation-pleine-conscience-gland/>
- être en bonne santé générale (opération, hernie discale, problème d'épaule, ou mauvaise tension artérielle s'abstenir!)
- Avoir une pratique régulière hebdomadaire
- cours compris dans l'abonnement,
- si non, sans abonnement : tarif 30.- la séance Yoga évolution ,
- Nous demandons d'arriver avant le début de la pratique guidée.

DATES : SAMEDI 23 MARS– 25 MAI – 29 JUIN