

## SUNDAYOGA

**1 dimanche par mois de 9h00 à 11h00**

### **Inscription :**

<https://www.m-corporelle.ch/meditation-pleine-conscience-gland/> ou **079 690 98 46**

### **Tarif :**

Possibilité d'utiliser **2 unités de cours** avec un abonnement m-corporelle, si non, sans abonnement : tarif 40.- la séance de 2h,

### **Description :**

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.

### **Déroulement :**

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.

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

Fin de la séance dans le calme elle silence et réponses aux question individuelles.

### **Conditions :**

- Sur inscription uniquement : Être en bonne santé générale (opération, hernie discale, problème d'épaule, ou mauvaise tension artérielle s'abstenir! )
- Avoir une pratique régulière hebdomadaire