

## SUNDAYOGA

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.

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 et le silence et réponses aux questions 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.

Tarif : 38-. Le cours de 1h30

Membre : Possibilité d'utiliser 2 unités de cours avec un abonnement m-corporelle année