



## Atelier-cours en hatha yoga Plan de cours



### *1 - Objectif général :*

Pour les personnes débutantes : s'initier à la pratique de l'hatha yoga de manière ludique et sécuritaire.

Pour les personnes expérimentées : consolider les fondements de l'hatha yoga, poursuivre le développement de sa pratique personnelle.

### *2 - Description générale :*

Ce cours aborde les principes de base de l'hatha yoga, qui est à l'origine de presque tous les styles de yoga modernes. L'hatha yoga offre d'excellents repères pour cultiver une présence attentive et créer des états de détente. Ce type de yoga est pratiqué à un rythme lent, ce qui favorise l'observation des sensations, l'écoute de soi et l'intégration des apprentissages.

La pratique de l'hatha yoga comprend des *asanas* (postures corporelles), des *vinyasas* (séquences de mouvement), des *pranayamas* (exercices de respiration) et de la méditation. Cette pratique contribue au bien-être physique et émotionnel, en permettant de développer force, flexibilité, sens de l'observation, prise de conscience de la respiration et du mouvement.

Cours ouvert à tous et toutes!

### *3 - Objectifs d'apprentissage spécifiques :*

- Connaître les fondements de la pratique des *asanas* et *vinyasas* de base.
- Savoir ajuster les principales postures à ses besoins et conditions particulières.
- Pouvoir pratiquer quelques *asanas*, *vinyasas*, *pranayamas* et exercices de méditation à la maison.
- Dans la pratique, développer une attitude d'ouverture et de bienveillance à son égard.
- Développer sa réflexivité, sa curiosité et son autonomie dans le processus d'exploration du yoga hatha.

### *Cours-type :*

Relaxation ou méditation initiale guidée, salutations au soleil, exploration de postures debout, assises et d'exercices de respiration, détente.

### *À prévoir :*

Vêtements confortables, petite serviette, bouteille d'eau, collation.

### *Matériel fourni :*

Tapis, blocs, sangles et coussins.