



## Plan de cours atelier-cours en Hatha yoga

### 1. Objectif général :

Pour les personnes débutantes : Apprendre les fondements de l'hatha yoga par la pratique des postures de base et de la respiration consciente dans le respect de ses propres limites.

Pour les personnes expérimentées : Approfondir les fondements de l'hatha yoga par l'échange et ainsi améliorer son alignement et la qualité de sa présence à soi-même et aux autres.

### 2. Description générale :

La pratique de l'hatha yoga est une pratique holistique qui considère l'être humain dans son ensemble d'un point de vue physique, mental, émotionnel et spirituel. D'un point de vue physique, la pratique permet de développer sa force, sa flexibilité et sa capacité respiratoire et ainsi permettre la détente et le bien-être.

D'un point de vue psychique, elle permet de cultiver la paix intérieure, l'écoute de soi et la confiance.

Ce cours comprend des asanas (postures), des Vinyasas (enchaînements de postures), de pranayamas (exercices de respiration) et de la méditation.

### 3. Objectifs d'apprentissages spécifiques :

- Se familiariser avec les fondements de la pratique de base de l'hatha yoga.
- Ajuster les postures et les exercices à ses besoins et conditions particulières.
- Développer son autonomie, sa curiosité et sa pratique personnelle.
- Cultiver une attitude d'ouverture et de bienveillance.

### Cours-type :

Détente et prise de conscience guidée, vinyasa, posture debout et assises, exercices de respiration et détente.

### À prévoir :

Vêtements amples, bouteille d'eau, un tapis de yoga (si vous en avez un à la maison).

### Matériel fourni :

Tapis, blocs, sangles, coussins et chaises.