



## Plan de cours atelier-cours en Vinyasa yoga

### 1. Objectif général :

Pour les personnes débutantes : Apprendre les fondements du yoga par la pratique des postures de base (asana), des techniques de respiration (pranayama) et de méditation dans une pratique animée intégrant des enchaînements de postures (vinyasa).

Adapté pour les niveaux intermédiaires et avancés: Approfondir les postures et accélérer le rythme par une pratique plus active et ainsi stimuler et améliorer son système cardiovasculaire.

### 2. Description générale :

En Sanskrit, « Yoga » signifie « union », c'est-à-dire l'union du corps et de l'esprit. La pratique du yoga est une pratique et une philosophie qui considère l'être humain dans son ensemble complet et complexe 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.

Le cours de « Vinyasa flow » intègre les postures de base du yoga (asanas) dans le cadre d'enchaînements actifs (vinyasa) de postures.

### 3. Objectifs d'apprentissages spécifiques :

- Se familiariser avec les fondements de la pratique du yoga et possibilité d'approfondir la pratique grâce à un rythme plus soutenu.
- 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 :

Chaque cours débute avec une courte période de détente et de respiration consciente guidée. L'échauffement se fait par des salutations au soleil, suivi d'enchaînements rythmés de postures d'équilibre et au sol. Retour au calme avec des exercices de respiration et période de détente pour terminer.

### 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.