

Atelier Yoga Hatha

Objectif Général

Hatha Yoga : Méthode simple et efficace qui, par des exercices respiratoires (pranayamas), corporels (asanas) et mentaux (méditation) permettant de développer et améliorer la conscience de soi.

Description Général

Hatha yoga : Le Hatha yoga est une pratique relativement plus lente, qui aide à se relaxer. Un état de méditation en mouvement.

Objectifs d'apprentissages

- Développer sa présence dans le, ici et maintenant, et dans le respect de ces capacités et de ces limites.
- Découvrir les aspects ; physique, intellectuel, émotionnelle, mentale, énergétique et spirituel à travers sa pratique.
- Prendre conscience des bénéfices reliés à une pratique régulière du yoga.

Cours-type :

Hatha yoga : Thématique de début de classe, détente et prise de conscience, postures en lien avec le thème, exercices de respirations et détente finale.

À prévoir :

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

Matériel fourni :

Tapis, blocs, sangles, coussins et chaises.