



## Atelier-cours: Yoga Vinyasa



### Plan de cours

#### 1 - Objectif général :

L'atelier-cours de yoga Vinyasa propose des enchaînements posturaux dynamiques et fluides.

#### 2 - Description générale :

Vinyasa est un terme Sanskrit qui signifie synchronisation du mouvement sur la respiration. Il est composé de deux racines : « nyasa » qui signifie « placer » et « vi » qui signifie « d'une manière spécifique ». Ce type de yoga est assez physique, les séquences augmentant le rythme cardiaque.

Le yoga Vinyasa est accessible à tous, mais nous suggérons une certaine base en yoga pour pouvoir apprécier le cours.

#### 3 - Objectif terminal :

Il n'y a pas d'objectif terminal, si ce n'est que d'avoir acquis une connaissance de son corps et une mobilité différente à certains niveaux, tout en ayant respecté les limites de son corps.

#### 4 - Méthodologie :

Les séquences seront variées d'un cours à l'autre, dans l'idée d'acquérir une plus grande force musculaire au fil de la session de cours.

Plusieurs variations de postures seront suggérées afin d'offrir différents niveaux de difficultés.

#### 5 - But :

Explorer différentes postures de yoga en toute sécurité. Apprendre à connaître et respecter les limites de son corps. Acquérir souplesse, vitalité et tonus musculaire.

#### Matériel requis :

Tapis de yoga. Blocs pour adapter les postures.

La liste de matériel vous sera donnée lors du premier cours.