



Atelier-cours: Yoga sur chaise



Plan de cours

1 - Objectif général :

L'atelier-cours de yoga sur chaise rend le yoga accessible à toutes et à tous. Le yoga sur chaise convient aux personnes à mobilité réduite, aux personnes avec des limitations physiques et aux personnes âgées. Tout le monde est bienvenue !

2 - Description générale :

Le yoga sur chaise propose une forme de yoga doux, où les postures sont faites sur la chaise, en appui sur la chaise ou au sol si c'est accessible pour les participants. Le yoga sur chaise apporte les mêmes bénéfices que le yoga "régulier" et permet d'allier souplesse, tonus et spiritualité.

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 :

À noter que le contenu de cet atelier-cours sera varié en fonction des participants et de leurs capacités physiques et leurs préférences.

Les cours seront construits selon une séquence fluide et les postures varieront d'un cours à l'autre.

5 - But :

Explorer différentes postures de yoga en toute sécurité. Apprendre à connaître et respecter les limites de son corps.

Matériel requis :

Tapis de yoga.

Le matériel fonctionnel est à la portée des participants.

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